

Zingeving en vrijwilligerswerk

- kennissynthese -

*“Zingeving zit vaak in
hele kleine dingen”*

Hanneke Mateman en Jolinde Dermaux (Movisie) – juni 2024



Dit rapport is onderdeel van een onderzoek in het kader van de Kenniswerkplaats Zorg en Zingeving (brancheproject Vrijwilligers) en is mogelijk gemaakt door subsidie van ZonMw.

Met dank aan de meelesgroep (Petra van Loon, Christine Hooft, Bert Buizer). de ondersteuning door Gaby Jacobs, Renske Kruizinga en Johanneke Klaassens van de Universiteit voor Humanistiek bij het behoeftenonderzoek en de inleiding van de kennissynthese en de vrijwilligers, vrijwilligerscoördinatoren en ontwikkelaars die deelnamen aan de focusgroepen.

Het brancheproject Vrijwilligers heeft 2 kennissyntheses opgeleverd:

- Zingeving bij ouderen met een migratieachtergrond (juni 2024)
- Zingeving en vrijwilligerswerk (juni 2024)



Inhoud

Hoofdstuk 1. Inleiding Kennissynthese	5
De Kenniswerkplaats Zingeving.....	5
Zingeving als basisbehoefte	5
Zingeving als een gerichtheid op goed samenleven	6
Zingeving als versterking in domein overstijgend samenwerken: positieve gezondheid	6
Zorg voor zingeving.....	7
Doel van de kennissynthese.....	7
Leeswijzer	8
Hoofdstuk 2. De aanpak van de kennissynthese	9
De populatie	9
Samenwerking.....	9
Het behoeftenonderzoek.....	9
Fase 1 Literatuuronderzoek	10
Fase 2 Kwalitatief onderzoek	10
Fase 3 Kwantitatief onderzoek	11
Hoofdstuk 3. Vrijwilligers(werk), zingeving en ouderen – een overzicht.....	12
Vrijwilligerswerk in Nederland	12
Rollen en taken van vrijwilligers	13
Motieven om vrijwilligerswerk te gaan doen.....	13
Effecten van de inzet van vrijwilligers voor de doelgroep of deelnemers	13
Hoofdstuk 4. Zingevingsvragen van ouderen	16
Zingeving bij ouderen	16
Hoofdstuk 5. Vrijwilligers en zingeving.....	17
De vrijwilligers	17
Eigen zingeving.....	18
Aandacht voor zingeving als onderdeel taken	19
Welke zingevingsvragen signaleren vrijwilligers in de praktijk?	19
Concrete aandacht voor zingeving	20
Belemmeringen bij aandacht voor zingeving	24
Onderwerpen voor deskundigheidsbevordering	24
En verder ..	25
Hoofdstuk 6. Ondersteuning van vrijwilligers.....	26
Deskundigheidsbevordering en ondersteuning van vrijwilligers.....	26

Deskundigheidsbevordering van vrijwilligers in de literatuur	26
Beschikbare materialen en ondersteuning.....	27
Behoeft.....	30
Reflectie	32
Hoofdstuk 7. Conclusies en aanbevelingen	33
Vrijwilligers, ouderen en zingeving	33
Ondersteuning van vrijwilligers bij zingevingsvragen.....	33
Aanbevelingen.....	34
Bronnen	38
Bijlage I. Kenmerken respondenten vragenlijst	42
Bijlage II. Overzicht materialen en tools.....	44
Bijlage III Modellen bij de ondersteuning van vrijwilligers.....	49

Hoofdstuk 1. Inleiding Kennissynthese

Met de groeiende aandacht voor zingeving in de eerstelijnszorg en het sociaal domein, is het van belang om meer zicht te hebben op de bestaande kennis en praktijken op dit vlak. Daarom zijn met subsidie van ZonMw voor zeven branches kennissyntheses opgesteld. In deze inleiding beschrijven we kort wat de context is waarin deze kennissyntheses tot stand zijn gekomen, wat we verstaan onder zingeving en de zorg voor zingeving en wat het doel is van de kennissynthese. We hopen dat deze kennissyntheses een bijdrage vormen aan het verspreiden van kennis over zingeving en de ondersteuning daarbij voor de verschillende sectoren, en daarmee aan goede zorg voor zingeving voor de inwoners van Nederland.

De Kenniswerkplaats Zingeving

In oktober 2021 is met subsidie van ZonMw de Kenniswerkplaats Zingeving en Geestelijke Verzorging Thuis (ook wel aangeduid als KWP I) van start gegaan, met een focus op de professionalisering van de beroepsgroep geestelijke verzorging in de thuissituatie (GV Thuis). Vanaf 1 oktober 2022 is deze kenniswerkplaats uitgebreid met Zorg voor Zingeving Thuis (aangeduid als KWP II) gericht op de kennisontwikkeling en professionalisering rondom zingeving in andere eerstelijns zorg en sociaal domein professies, inclusief het vrijwilligerswerk. De samenvoeging van KWP I en KWP II duiden we kortweg aan met 'Kenniswerkplaats Zingeving'. Hierin werken zeven beroepsgroepen uit het domein van zorg en welzijn samen (deels in eigen brancheprojecten) aan de (door-)ontwikkeling van expertise op het gebied van zingeving in zorg- en welzijn. In ieder brancheproject werken beroepsverenigingen, praktijkinstellingen, kennisinstellingen en cliëntvertegenwoordigers samen aan drie onderdelen: 1) een behoefteonderzoek rondom zingeving onder cliënten/patiënten en professionals, 2) een kennissynthese en 3) de (door)ontwikkeling van een onderwijsmodule.

Zingeving als basisbehoefte

We zien zingeving als een basisbehoefte van mensen, als een gerichtheid op goed samenleven en als een motor voor domein- en discipline overstijgende samenwerking. De gerichtheid op goed samenleven zouden we ook als een van de zingevingbehoefte kunnen beschouwen (morele rechtvaardiging bij Derkx, 2015), maar dan dreigt deze een individualistische invulling te krijgen. De gerichtheid op goed samenleven drukt uit dat mensen met elkaar en met hun omgeving (de wereld) in verhouding staan en dat zingeving die verbondenheid thematiseert.

Zingeving definiëren we als een proces van je verhouden tot de wereld, dat voortdurend en vanzelfsprekend (impliciet) plaatsvindt. Die wereld beslaat henzelf, anderen, culturele beelden, maatschappelijke structuren, objecten of dingen. Dat proces van zich verhouden tot, wordt ingegeven door verschillende basisbehoefte. De acht meest genoemde behoeften in de literatuur zijn: een doel hebben, competentie of een zekere controle ervaren, eigenwaarde, verbondenheid, begrijpelijkheid, goed doen, transcendentie en de ervaring van verwondering of geraakt worden (Derkx, 2015). In het dagelijkse leven vertalen we zingeving vaak als de vraag naar dat wat er ten diepste toe doet. In het antwoord op deze vraag zijn dan vaak meerdere van deze zingevingbehoefte te lezen.

In specifieke fasen van het leven of bij bepaalde gebeurtenissen, wordt deze vanzelfsprekendheid van je verhouden tot de wereld echter verbroken en komen zingevingsvragen op scherp te staan. Dit gebeurt bijvoorbeeld in omstandigheden van fysiek lijden of (maatschappelijke) kwetsbaarheid, als ook bij breukervaringen in het leven (zoals ziekte,

scheiding, werkloosheid, confrontatie met geweld). Dan blijkt hoezeer het ervaren van zin een basisbehoefte van mensen is, die pas opgemerkt wordt als zin wegvalt (Jacobs, 2020).

Uit allerlei bronnen zijn er aanwijzingen dat zingeving een sterk preventieve factor is voor gezondheids- en maatschappelijke problemen, hetgeen het idee van zingeving als basisbehoefte versterkt. Zo wordt er een samenhang gevonden met onder meer een gezondere leefstijl en hogere kwaliteit van leven (zie ook Somsen, Barnhoorn & Jacobs, 2023). Het ervaren van zingeving in werk hangt samen met mentale gezondheid en helpt burn-out te voorkomen (Schnell & Hoffmann, 2020) en is dus ook van belang voor professionals, zoals zorgverleners, en daarmee voor een 'gezonde' gezondheidszorg. In het GGZ-domein werkt de aandacht voor zingeving de-medicaliserend, veel problemen zijn terug te leiden tot verdriet en een gebrek aan verbinding en betekenis (Olsman et al, 2023). De oproep van de RVS (2017) om verschijnselen die te maken hebben met een bepaalde levensfase niet als een individueel medisch probleem op te vatten, maar als een maatschappelijk probleem, sluit hierbij aan. Aandacht voor zingeving vraagt tevens om aandacht voor levensbeschouwing (waaronder religie) als onderdeel van cultuur sensitieve zorg. Het vestigt de aandacht op de grote rol van betekenisystemen en betekenisstoekenning in het leven en het lijden van mensen, iets wat in de objectiverende benadering van de biologische psychiatrie en medische wetenschappen een tijdlang naar de achtergrond is gedrongen (Hansen, 2016).

Zingeving als een gerichtheid op goed samenleven

Zingeving betreft niet alleen de persoonlijke vraag naar de zin van 'mijn' leven, maar ook de persoon overstijgende vraag naar de zin van 'het leven'. Het richt daarmee de aandacht op de essentie van ons menselijk bestaan: waartoe zijn we op aarde? Wat is onze bijdrage aan een goed (samen)leven? Hoe kunnen we met elkaar moeilijke situaties verduren en open blijven staan voor de menselijke kracht en vermogens die in uiteenlopende omstandigheden en contexten verschillende vormen aannemen? Voor de grote 'trage vragen' die onze aandacht vragen, zoals de klimaatverandering, grootschalige conflicten, eenzaamheid, armoede en schaarste in de zorg (WRR, 2021), zijn geen pasklare antwoorden. Zingeving als proces van je verhouden tot de wereld, is voortdurend (impliciet) aanwezig in uiteenlopende initiatieven en activiteiten, zoals vrijwilligerswerk, lotgenotencontact, informele zorg en aandachtige burens, ook wel aangeduid als de sociale basis. Het gevoel ertoe te doen, mee kunnen en mogen doen, de ontmoeting in de sociale ruimte, staat voor een belangrijke maatschappelijke zingevingskracht (Prilleltensky & Prilleltensky, 2021; Baumeister & Leary, 1995). Door zingeving te versterken in onze samenleving, wordt ook deze preventieve kracht vanuit de sociale basis verstevigd (RVS, 2023; Movisie, 2023).

Zingeving als versterking in domein overstijgend samenwerken: positieve gezondheid

De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving geeft in een recent advies (2023) aan dat de waarden en functies van de eerstelijnszorg – de basis – sterk onder druk zijn komen te staan. Tot die waarden behoren het integrale werken, de vertrouwensband tussen professionals en burgers, de persoonsgerichtheid en de ongedifferentieerde vragen waarmee mensen er terecht kunnen. De Raad pleit voor wijkgericht werken met speciale aandacht voor kwetsbare groepen, een betere samenwerking tussen professionals en het ondersteunen van de eigen kracht van gemeenschappen. Dit sluit aan bij de beleidsrichtingen van het Integraal Zorg Akkoord (IZA) en Passende Zorg en hun uitgangspunten: waarde gedreven, samen met en gezamenlijk rondom de patiënt/cliënt, de juiste zorg op de juiste plek, en werkend vanuit gezondheid in plaats van ziekte. Zingeving is een verbindend thema in domein overstijgend samenwerken; het wordt zowel door sociaal werkenden, door zorgprofessionals als door vrijwilligers herkend en van belang geacht.

De idee van positieve gezondheid, waarin zingeving een van de zes pijlers is, stelt dat zingeving een onderdeel is van een brede opvatting van gezondheid (Huber, 2013). Deze legt niet de focus op ziekte, maar op hoe iemand in het leven staat, wat kracht- en inspiratiebronnen zijn en perspectieven op een goed en mooi leven. Dit idee van positieve gezondheid wordt in Nederland breed aanvaard in diverse gezondheidsprofessies en het sociaal domein. Daarmee ligt de weg open om zingeving ook een plek te geven in het werk van de huisarts, de sociaal werker, de verpleegkundige en de ondersteuning door vrijwilligers.

Zorg voor zingeving

Zorg voor zingeving houdt in: aandacht voor het proces van je verhouden tot de wereld, dat voortdurend en vanzelfsprekend (impliciet) plaatsvindt in samenhang met lichamelijke, psychische en sociale gezondheid. Dit krijgt vorm in het (helpen) ondersteunen en versterken van zingevingbronnen en -kaders van mensen en tegelijkertijd in meer aandacht voor en ruimte bieden voor het vinden van een omgang bij het onoplosbare, de tragiek en het lijden in mensenlevens. Het draagt bij aan humaniteit in de zorg en samenleving en meer omkijken naar elkaar als burgers en als medemensen. Zorg voor zingeving vraagt niet om *meer* professionele zorg of ondersteuning, maar om *andere* zorg of ondersteuning. Of vormen van betekenisvol contact.

Er lijkt echter een discrepantie te zijn in hoeverre cliënten en patiënten zingeving als onderdeel zien van hun gezondheid en in hoeverre behandelaren dit zo zien of eraan tegemoet denken te kunnen komen. Zo geven patiënten aan behoefte te hebben aan aandacht voor zingevingvragen bij huisartsen (Best et al, 2015) en zijn huisartsen bereid om hier aandacht aan te geven, maar zeggen zij kennis en vaardigheden op dit terrein te missen (Vermandere et al, 2013). Ook bij andere beroepsgroepen, zoals sociaal werk en verpleegkunde, komt een gebrek aan kennis en handelingsverlegenheid naar voren (Hölsgens, 2020; Abel et al, 2017; Edwards et al, 2010).

Gerichte aandacht voor zingeving kan de kwaliteit van leven en het welbevinden van mensen verhogen (Koslander 2009; Ryff, 2018; Büssing & Koenig, 2010). Wanneer zingevingbehoefte niet worden opgepakt in de zorg en ondersteuning (Desmet et al, 2020), kunnen ze zich uiten in (verergering of niet verbetering van) emotionele en fysieke symptomen (Grant, 2005). In het afgelopen decennium zien we dan ook steeds meer initiatieven om opleidingen te verrijken met competenties in begeleiding bij zingeving (Paal et al, 2015), wat ook is terug te zien in competentieprofielen en standaarden in zorg- en welzijnsberoepen, zoals het sociaal werk en de verpleegkunde (Jacobs, 2020). Daarbij valt op dat onderzoek naar de eigen zingeving van professionals en of /hoe deze gerelateerd is aan aandacht voor zingeving bij cliënten of patiënten, er nog weinig is, met uitzondering van de verpleegkunde (Tiew & Creedy, 2010; Chiang et al, 2016; Van Loenen, 2015). Voor het vrijwilligerswerk geldt dat er wel wat onderzoek beschikbaar is (m.n. gericht op vrijwilligers in de palliatieve zorg) en daarnaast zijn er kleinschalige kwalitatieve onderzoeken (bijv. Blonk, et al (2023)).

Doel van de kennissynthese

Een kennissynthese is een methode om op een transparante en methodische manier overzicht te krijgen over de bestaande kennis in (wetenschappelijke) literatuur en de praktijk over een bepaald onderwerp. De doelstelling van deze kennissynthese is het beschrijven van bestaande kennis over zingeving bij vrijwilligerswerk en de rol van vrijwilligers bij zingevingvragen. De primaire doelgroep zijn vrijwilligers en vrijwilligerscoördinatoren in zorg en welzijn, maar inzichten uit de kennissynthese zijn mogelijk ook relevant voor vrijwilligerswerk in andere sectoren.

In dit brancheproject is gekozen voor vrijwilligerswerk bij of met de doelgroep ouderen als focus. Bij het ouder worden komen zingevingsvragen nadrukkelijk aan de orde bij verlies van partner, familie of vrienden, afnemende participatiemogelijkheden, ziekte, lichamelijke/mentale achteruitgang of de naderende dood. Uitdagingen en behoeften rondom zingeving kunnen uiteraard ook bij andere groepen aan de orde zijn. Daarom kunnen de resultaten van dit onderzoek ook van belang zijn bij de ondersteuning en deskundigheidsbevordering van vrijwilligers die met andere doelgroepen werken.

In deze kennissynthese staat de vraag centraal:

Welke inzichten, oplossingen, conclusies en aanbevelingen leveren de onderzoeksresultaten en de ervaringen uit praktijk en beleid op, om zorg voor zingeving in de branche vrijwilligerswerk te versnellen of te verbeteren?

Leeswijzer

In het navolgende wordt allereerst de aanpak toegelicht in de kennissynthese voor het brancheproject vrijwilligerswerk. Vervolgens wordt ingegaan op de organisatie en rol van vrijwilligerswerk, zingevingsvragen bij ouderen. In hoofdstuk 5 gaan we dan in op de rol van vrijwilligers bij zingevingsvragen en in hoofdstuk 6 bespreken we de ondersteuning van vrijwilligers en beschikbare materialen. We besluiten met conclusies en aanbevelingen in hoofdstuk 7.

Hoofdstuk 2. De aanpak van de kennissynthese

In de kennissynthese is een aanpak gevolgd waarin kennis uit empirisch behoeftenonderzoek is aangevuld met kennis vanuit de literatuur, praktijk en beleid. In dit hoofdstuk beschrijven we de verschillende stappen en betrokkenen.

De populatie

De kennissynthese is gericht op vrijwilligers en vrijwilligerscoördinatoren in de branche vrijwilligerswerk. Omdat dit een hele omvangrijke populatie is, is gekozen voor de mensen die werkzaam zijn voor en met de doelgroep ouderen, omdat daar zingeingsvragen bij deze doelgroep¹ het meest nadrukkelijk aan de orde komen.

Samenwerking

Het onderzoek bouwt voort op een reeds bestaande samenwerking van verschillende partijen binnen o.a. het programma Samen Ouder Worden. Tot de partners in het proces betrokken bij de werving van deelnemers, de uitvoering van focusgroepen en groepsinterviews en de klankbordgroep behoorden: Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk (NOV), Movisie, Agora -beroepsvereniging van coördinatoren Vrijwillige Inzet, SOMNL, NPV, KBO-PCOB en KBO-Brabant. Voor het empirisch onderzoek werd samengewerkt met de andere brancheprojecten in de Kenniswerkplaats en met de UvH onderzoekers, projectleider UvH en projectleider WMO-Radar.

Het behoeftenonderzoek

Het doel van het behoeftenonderzoek is om inzicht te krijgen in de zingeings- en ondersteuningsbehoeften bij vrijwilligers die werken met ouderen. De volgende onderzoeksvragen waren daarbij leidend:

1. Wat is de zinervaring van vrijwilligers in hun werk en wat is de rol daarvan in zorg voor zingeving bij ouderen? Wat is daarbij de invloed van hun eigen zingeving?
2. Welke zingeingsvragen bij ouderen signaleren de vrijwilligers in hun werk?
3. Welke rol hebben vrijwilligers in het ondersteunen van ouderen bij zingeingsvragen, hoe krijgt die vorm en welke belemmeringen ervaren zij daarin?
4. Welke ondersteuningsbehoeften op het gebied van zingeving hebben de vrijwilligers?

Om een antwoord te vinden op deze vragen zijn er verschillende databronnen gebruikt: literatuuronderzoek, kwalitatief onderzoek en kwantitatief onderzoek in achtereenvolgende fasen (zie Figuur 1).

¹ In een separaat onderzoek is nader onderzoek gedaan naar de zingeingsvragen en ondersteuningsbehoefte bij zingeving van ouderen met een migratie-onderzoek, nl. een gemêleerde groep vluchtelingen, Turkse moslimvrouwen en een Caribische groep. Hierover verschijnt een aparte kennissynthese.



Figuur 1 Fasen van dataverzameling en -analyse

Fase 1 Literatuuronderzoek

Er vond literatuuronderzoek plaats naar zingeving en zingeving behoeften in het vrijwilligerswerk. We hebben een brede search uitgevoerd via Google Scholar en Google algemeen met als zoektermen: #vrijwilligers #vrijwilligerswerk #vrijwillige inzet #vrijwillige zorg #volunteering #volunteer #elderly #ageing #loneliness #zingeving #eenzaamheid #ouderen. Daarnaast hebben we gezocht op o.m. de websites van NOV, ouderenbonden, Agora, e.d. Tenslotte hebben we via experts sleutelpublicaties opgevraagd. De gevonden literatuur op dit specifieke thema was helaas zeer beperkt en bevatte voornamelijk praktijkvoorbeelden en tools. Uit het literatuuronderzoek kwamen wel onderwerpen naar voren die zijn ingezet voor de ontwikkeling van de semigestructureerde topic-lijst voor de focusgroepen.

Fase 2 Kwalitatief onderzoek

Het kwalitatieve onderzoek heeft plaatsgevonden aan de hand van een topic-lijst die uit twee delen bestaat: 1) het verkennen van zingeving en de zingeving behoeften bij vrijwilligers en hun signalering van en ervaringen met zingevingsvragen van ouderen 2) het verkennen van de behoefte aan begeleiding bij ouderen en de behoeften aan ondersteuning bij zorg voor zingeving bij vrijwilligers. Vanwege de beperkte tijd en de meerwaarde van onderlinge uitwisseling en gezamenlijke reflectie is gekozen voor het houden van 3 verschillende focusgroepen:

- 1 focusgroep met vrijwilligers die werken met ouderen
- 1 focusgroep met vrijwilligerscoördinatoren
- 1 focusgroep met ontwikkelaars van ondersteuningsmaterialen voor vrijwilligers

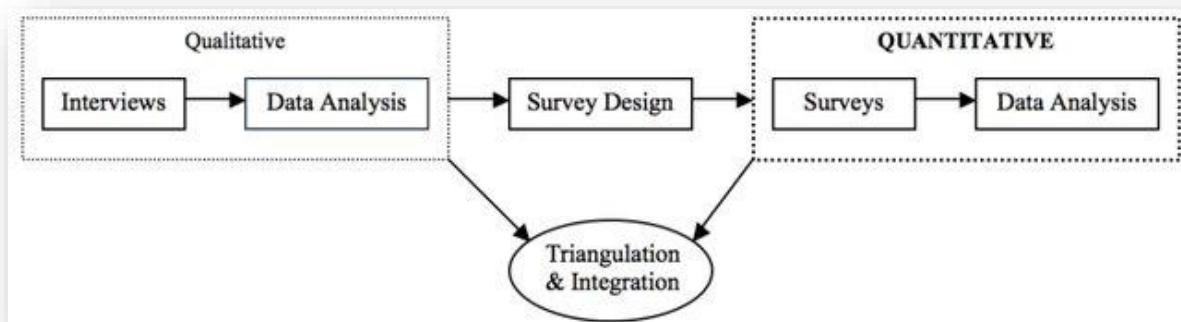
De werving vond plaats via NOV. Deelnemers werden geïnformeerd over het doel van het project en gaven hun toestemming mondeling. De data zijn geanonimiseerd en opgeslagen volgens het datamanagementplan.

Fase 3 Kwantitatief onderzoek

Op basis van de eerste inzichten uit het literatuuronderzoek en het kwalitatieve onderzoek, is een vragenlijst samengesteld. Er is een generieke lijst samengesteld voor alle brancheprojecten, waar vanuit dit project eigen vragen aan zijn toegevoegd en/of bewoordingen met het oog op de doelgroep zijn aangepast. De gegevens uit de focusgroepen zijn daartoe handmatig geanalyseerd op zingevingsvragen (model Derkx et al., 2019) en de ondersteuningsbehoeften van ouderen en vrijwilligers. Deze analyse heeft input gegeven voor de aanpassingen in de vragenlijst die is gebruikt in het kwantitatieve deel. In deze vragenlijst zijn daarnaast ook (delen) van bestaande vragenlijsten opgenomen die ingaan op zingevingsbehoeften en bronnen/manieren van zin. De vragenlijst is verspreid via Qualtrics vanuit de Universiteit voor Humanistiek.

Aan het kwalitatieve deel hebben 5 vrijwilligers, 5 coördinatoren en 3 ontwikkelaars deelgenomen. De vragenlijst is ingevuld door 147 vrijwilligers.

De bevindingen van de kwalitatieve en kwantitatieve onderzoeken vullen elkaar aan middels een Exploratory-sequential mixed methods approach (zie figuur 1).



Figuur 1. Sequential Exploratory Mixed Methods Design (Emphasis on the Qualitative Phase (Wu, 2011)).

Zowel in het literatuuronderzoek als in het kwalitatieve onderzoek is expliciet aandacht besteedt aan beschikbare tools en methodieken en deskundigheidsbevordering voor vrijwilligers rond zingevingsvraagstukken en de samenwerking met professionals.

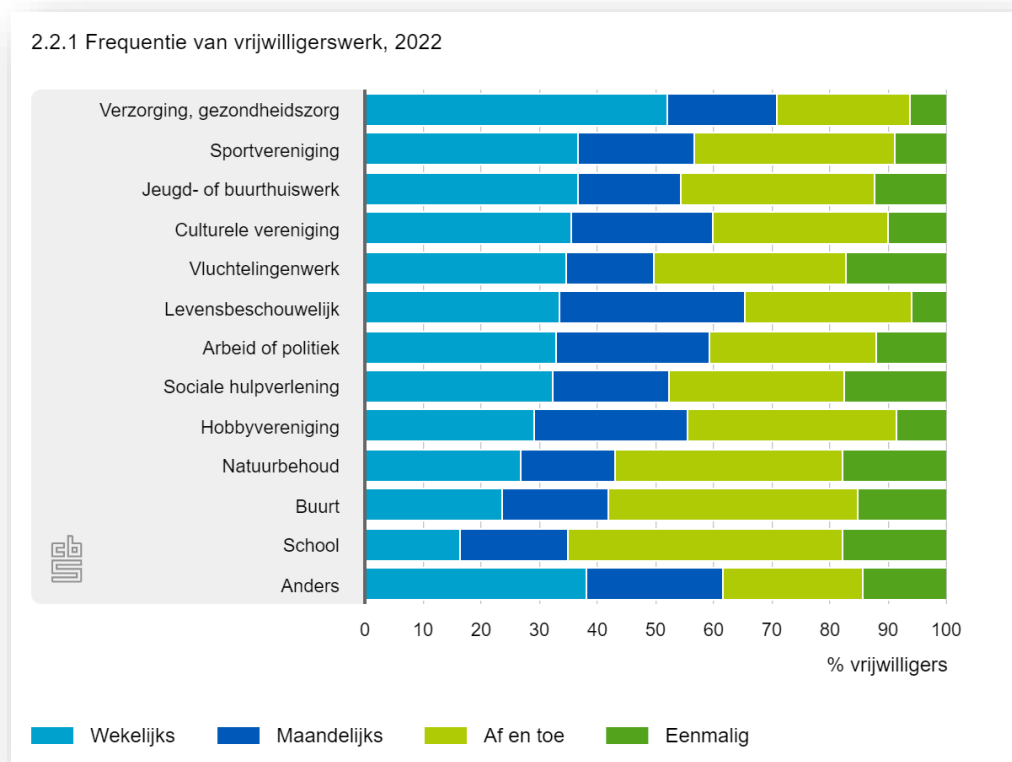
De verschillende opbrengsten zijn geanalyseerd en verwerkt tot een compacte rapportage die is besproken met betrokken stakeholders alvorens de definitieve conclusies en aanbevelingen te formuleren.

Hoofdstuk 3. Vrijwilligers(werk), zingeving en ouderen – een overzicht

Vrijwilligerswerk in Nederland

Onder vrijwilligerswerk verstaan we ‘werk dat in enig georganiseerd verband, onverplicht en onbetaald wordt verricht ten behoeve van anderen in de samenleving’. Nederland kent een rijk palet aan vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties. Regelmatig doet het CBS onderzoek naar de aard en omvang van het vrijwilligerswerk in Nederland. Uit de laatste cijfers (CBS, 2022) blijkt dat maar liefst 41% van de Nederlanders van 15 jaar of ouder zich als vrijwilliger heeft ingezet. Vrijwilligerswerk vinden we in allerlei sectoren van de samenleving. De meeste vrijwilligers vinden we bij sportverenigingen (13%), gevolgd door scholen, buurt, verzorging of gezondheidszorg, levensbeschouwelijke organisaties en hobbyverenigingen (elk 6-7 procent). Vijf procent van de bevolking deed vrijwilligerswerk voor culturele verenigingen of organisaties en vier procent voor jeugd- of buurthuiswerk. Rond de drie procent was actief voor natuurbehoud, sociale hulpverlening en vluchtelingenwerk, en twee procent voor arbeids- en politieke organisaties. Negen procent deed vrijwilligerswerk voor overige verenigingen of stichtingen.

Er zijn mensen die heel frequent vrijwilligerswerk verrichten en mensen die meer incidenteel vrijwilligerswerk doen, waarbij in de zorg of verzorging het aantal mensen dat zich wekelijks vrijwillig inzet relatief hoog is in vergelijking met andere sectoren:



bron: CBS 2022

Rollen en taken van vrijwilligers

Hoewel zingevingvragen in alle domeinen van het leven en dus van het vrijwilligerswerk kunnen voorkomen, ligt het zwaartepunt in deze kennissynthese bij de vrijwilligers in de eerstelijnszorg en welzijnssector. Deze vrijwilligers zijn actief in binnen gezondheid- en welzijnsinitiatieven in de wijk of buurt, thuiszorg, maatjesprojecten, ouderenwerk, , et cetera. Vrijwilligers ondersteunen bijvoorbeeld groeps- of individuele activiteiten, assisteren bij praktische taken, organiseren gezelligheidsactiviteiten, fungeren als gastheer/vrouw of schenken koffie. Sommige vrijwilligers zijn actief als maatje en bieden op individueel niveau sociale en/of emotionele steun. Door de grote diversiteit aan context, hulpvragen, duur, intensiteit en doel van het contact zijn de rollen en taken zeer uiteenlopend.

Als gevolg van de bevolkingsgroei in combinatie met een vergrijzing van de samenleving en de daarmee gepaard gaande toegenomen vraag naar zorg en ondersteuning stijgen de kosten van zorg en welzijn. Daardoor ligt een vooral instrumentele benadering van de vrijwillige inzet op de loer en dreigt vervaging van de grenzen tussen de rol en verantwoordelijkheden van vrijwilligers en beroepskrachten. Recent onderzoek van Cameron, e.a. (2022) bij zeven vrijwilligersorganisaties die activiteiten met/voor ouderen organiseren laat zien dat het voor de werving en behoud van vrijwilligers belangrijk is om taken van vrijwilligers duidelijk te onderscheiden van de taken van beroepskrachten. Hoe duidelijker taken en verantwoordelijkheden afgebakend en begrensd zijn hoe tevredener vrijwilligers zijn over hun functie. Dit geldt ook voor de rol en taken van vrijwilligers bij zingevingvragen. We komen hier later in deze kennissynthese nog op terug.

Motieven om vrijwilligerswerk te gaan doen

Uit het CBS onderzoek blijkt dat de belangrijkste motivatie van mensen om vrijwilligerswerk te doen zijn: iets doen dat je zelf leuk vindt (58%) en het fijn vinden om iets voor een ander te doen (57 procent). Voor 37 procent ligt de motivatie bij een zinvolle tijdsbesteding, voor 32 procent is het motief sociale contacten en 28 procent doet het uit een plichtsgevoel. Ook het leren van nieuwe dingen of vrijwilligerswerk benutten als een opstap naar een betaalde baan maken soms deel uit van de motivatie. Cameron e.a. (2022) vond in haar onderzoek dat de motivatie van oudere vrijwilligers op dat laatste punt duidelijk afwijkt. Oudere vrijwilligers worden (anders dan jonge vrijwilligers) minder getriggerd door een uitgebreid aanbod van trainingen en deskundigheidsbevordering, omdat zij geen belang hebben bij het verwerven van kennis of vaardigheden met het oog op een toekomstige baan.

Effecten van de inzet van vrijwilligers voor de doelgroep of deelnemers

Uit een review van 22 onderzoeken naar de waarde van de inzet van vrijwilligerswerk, gezien door de ogen van de "ontvangers" van hulp en ondersteuning door vrijwilligers (Grönlund en Falk, 2019), blijkt dat vrijwilligerswerk de volgende effecten heeft bij de doelgroep:

- minder gevoelens van eenzaamheid
- toename van (wens tot) participatie
- groter gevoel van eigenwaarde en mogelijkheden voor eigen regie

Deze effecten zijn het gevolg van de aard van de vrijwillige relatie tussen geveer (vrijwilliger) en de ontvanger: wederkerigheid, oordeelsvrij en presentie.

Deze drie elementen onderscheiden vrijwillige hulp en ondersteuning van professionele hulp door beroepskrachten. De onderzoekers concluderen dat om deze reden vrijwilligerswerk een specifieke en unieke invloed kan hebben op bepaalde psychologische behoeften van mensen.

Zingeving

Zingeving is een proces van je verhouden tot de wereld, dat voortdurend en vanzelfsprekend (impliciet) plaatsvindt. Het gaat over betekenis, waarde of een doel – letterlijk – iets dat zin geeft aan iemands leven. Eenvoudig gezegd: waar kom je je bed voor uit? Dat kan voor iedereen iets anders zijn: familie, vrienden, werk, mooi weer, enzovoorts.

In de literatuur wordt vaak onderscheid gemaakt tussen expliciete en impliciete (of alledaagse) zingeving. Expliciete zingeving gaat vaak over de grote vragen van het leven: waarom besta ik? Wat is mijn doel in het leven? Dat kunnen ook spirituele of religieuze zaken of vragen zijn. We spreken over impliciete zingeving als het gaat om alledaagse momenten die betekenis geven aan het leven, maar waar je niet altijd bewust zo over nadenkt: contact met anderen, een mooi boek, lekker weer, enzovoorts (Alma & Smaling, 2009).

Derkx (Derkx et al., 2019) onderscheidt zeven belangrijke componenten (dimensies) van zingeving: doelgerichtheid, morele rechtvaardiging, daadkracht, eigenwaarde, begrijpelijkheid, verbondenheid en opwinding.

Als aan elk van deze dimensies of behoeften is voldaan, zou je kunnen zeggen dat iemand een betekenisvol leven ervaart.

Deze zeven dimensies van zingeving gebruiken we in deze kennissynthese om aan te kunnen duiden wat we al weten van zingevingsvraagstukken bij vrijwilligers, de manier waarop zij met zingevingsvragen te maken hebben in hun vrijwilligerswerk, de ondersteuning die zij daarbij ontvangen en/of nog nodig hebben en op welke punten kennis ontbreekt en verder onderzoek wenselijk is.

De zeven dimensies van zingeving (Derkx et al., 2019)

1. Doelgerichtheid: wat wil je bereiken, wat zijn je doelen in het leven?
2. Morele waarden en rechtvaardigheid: zijn de doelen in je leven en de manier waarop je leeft moreel gezien de moeite waard en te rechtvaardigen?
3. Daadkracht: voel je je competent en in staat genoeg invloed uit te oefenen op je leven?
4. Eigenwaarde: vind je jezelf en wat je doet van waarde?
5. Begrijpelijkheid: kun je de kleine en grote dingen die er gebeuren in je leven begrijpen?
6. Verbondenheid: voel je je verbonden tot andere mensen of dingen (zoals de natuur, of een god?)
7. Opwinding of verwondering: is er opwinding en/of verwondering in het leven? Ervaar je wel eens spanning of verbazing?

Bij dit overzicht van de dimensies van zingeving zijn een aantal zaken van belang. Allereerst blijkt dat het onderscheid tussen de verschillende zingevingdimensies niet altijd even makkelijk te maken is; ze kunnen elkaar raken of zelfs gedeeltelijk overlappen. Zo kan bijvoorbeeld het contact van ouders met hun kinderen te maken hebben met de dimensie "doelgerichtheid" wanneer ouders vooral gericht op het geluk en welzijn van hun kinderen, maar datzelfde contact kan ook te maken hebben met de dimensie "verbondenheid" wanneer het gaat om onderdeel zijn van een familieverband. Waar welke behoefte precies besproken wordt en het onderscheid daartussen is niet het belangrijkste, stellen ook Derkx en collega's (2019). Het belangrijkste is het geheel van behoeften samen (Derkx et al., 2019, p. 6). De tweede kanttekening gaat over het verschil tussen de concepten zingeving, welbevinden en kwaliteit van leven (twee termen die gaan over de mate van tevredenheid met het leven). De termen lijken over hetzelfde te gaan, maar betekenen net iets anders. Juist de behoeften die gaan over de morele waarde (in hoeverre vind je je leven moreel te rechtvaardigen) en begrijpelijkheid (in hoeverre begrijp je de wereld om je heen?) onderscheiden zingeving van concepten als kwaliteit van leven en welbevinden.

Hoofdstuk 4. Zingeingsvragen van ouderen

Zingeving bij ouderen

Wanneer je ouder wordt, krijg je te maken met allerlei veranderingen. Je krijgt te maken met biologische veranderingen, omdat je lichaam ouder wordt en je meer kans hebt op een verslechterde conditie en allerlei ziekten. Maar als je ouder wordt, krijg je ook te maken met allerlei sociale veranderingen. Voor veel mensen gaat ouder worden gepaard met minder 'meedoen' aan activiteiten in de samenleving en het verlies van naasten of zaken die je leven op jongere leeftijd een doel of zin gaven, zoals sociale contacten, relaties of werk (WHO, 2015). Dat betekent ook dat de je zaken die je leven doel of betekenis geven kunt verliezen, of ze veranderen als je ouder wordt.

De Raad van Ouderen gaf in 2019 een advies aan het ministerie van VWS over zingeving. Daarin wijzen zij op het feit dat zingeingsvragen weliswaar op alle leeftijden voorkomen, maar dat bij ouderen het gemis van een toekomstperspectief tot een gebrek aan zingeving kan leiden; er wordt door de samenleving niets meer van hen verwacht. De afname van vitaliteit en mobiliteit, de verschraving van persoonlijke contacten, het gevoel er niet meer bij te horen en vooral tot last te zijn, versterken bij ouderen het gevoel dat zij er niet meer toe doen, een belangrijk aspect van zingeving. Zij merken op dat het van belang is dat ouderen moeten leren om beter om te gaan met de veranderingen in hun leven: "Door acceptatie en controle over het leven kan zingeving weer aan terrein winnen. "

Betekenisvol contact met anderen is voor veel ouderen niet meer vanzelfsprekend en moet dus actief opgezocht en/of aangeboden worden. Op de vraag wat het leven zin geeft noemen ouderen zelf de verbinding met dierbaren (familie of vrienden), iets doen voor een ander in de vorm van mantelzorg of vrijwilligerswerk, een hobby of bezigheid, het vermogen om zelf richting te geven aan je leven. Ouderen die religieus zijn ontleen daar ook zingeving aan. Maar het valt op dat ouderen het moeilijk vinden om woorden te geven aan wat zingeving voor hen inhoudt.

Aandacht is ook nodig voor de diversiteit van de groep ouderen. Wanneer ben je oud? Een 85+ er is in een heel andere tijd en samenleving opgegroeid dan de 60+er van nu. Dat betekent dat de nieuwe generatie ouderen in meerdere opzichten verschilt van de oudere ouderen o.m. vanwege opleiding en digitale vaardigheden. Ook verschillen in culturele of religieuze achtergrond van ouderen vragen om een andere cultuur sensitieve en soms cultuurspecifieke benadering van zingeving². De behoeften en mogelijkheden van ouderen kunnen dus verschillend zijn en dat betekent dat vrijwilligers en professionals in de aandacht voor zingeingsvragen rekening moeten houden met die diversiteit.

Het samenvattende advies van de Raad van Ouderen (2019/pag. 8) luidt:

"Oprechte aandacht voor ouderen in het dagelijkse leven, een goede voorbereiding op de derde levensfase en faciliteren dat ouderen op eigen wijze aan de samenleving kunnen blijven deelnemen zijn de belangrijkste succesfactoren voor betekenisvol contact en een zinvol bestaan."

² Zie voor een uitgebreidere toelichting op dit onderwerp de andere kennissynthese van het brancheproject Vrijwilligers binnen de Kenniswerkplaats Zingeving (juni 2024) over zingeving bij ouderen met een migratieachtergrond.

Hoofdstuk 5. Vrijwilligers en zingeving

Aandacht geven aan zingevingsvragen is nodig, maar niet eenvoudig; voor veel vrijwilligers is zingeving een vrij abstract begrip. Voor sommigen heeft het - ten onrechte - alleen een levensbeschouwelijke betekenis, bij anderen roept het associaties op met palliatieve zorg en rouw- en stervensbegeleiding. Vooral bij vrijwilligers lijkt het daarom belangrijk dat er andere woorden en begrippen gebruikt worden, die meer passen bij de leefwereld van henzelf en van de doelgroepen waar zij mee werken. We komen daar later in deze kennissynthese nog op terug.

De meeste vrijwilligers in de eerstelijnszorg en welzijnsvoorzieningen zijn bovendien vooral “doeners”; ze zetten zich in om mensen te helpen bij allerlei praktische zaken (van huishoudelijke hulp, boodschappen, verzorging en vervoer) of gezelligheidsactiviteiten. Aandacht voor zingevingsvragen is daardoor niet altijd vanzelfsprekend voor vrijwilligers en ook wat onwennig.

In dit onderzoek staan we stil bij de vraag of en wanneer vrijwilligers zingevingsvragen signaleren, of en hoe ze deze vragen adresseren, welke belemmeringen ze daarbij ervaren en wat hun ondersteuningsbehoefte op dit vlak is.

Voor het onderzoek is gebruik gemaakt van een online vragenlijst, die was opgesteld door de onderzoekers van de Universiteit van Humanistiek en die qua terminologie en vraagstelling waar mogelijk is aangepast aan de specifieke rol en beleving van vrijwilligers. De vragenlijst bestond uit meerkeuze- en schaalvragen en enkele open vragen. Het vragenlijst onderzoek is aangevuld met een focusgroep met vrijwilligers. In dit hoofdstuk bespreken we de uitkomsten van de enquête en de focusgroep gezamenlijk.

De vrijwilligers

Door middel van vragenlijsten zijn 147 mensen³ bevraagd over hun vrijwilligerswerk en de rol van zingeving daarbij (voor henzelf en voor de doelgroep).

Van deze groep was 71,4% vrouw en de overige 28,6% man. De gemiddelde leeftijd van de respondenten was 65,2 jaar (de jongste was 26 en de oudste 83). Bijna 77% is 0 tot 10 jaar werkzaam als vrijwilliger en het merendeel heeft een HBO of universitaire opleiding (69%).

Qua religie of levensbeschouwing noemt 31,3% zichzelf niet religieus, 25,9% heeft een christelijke levensovertuiging, 21,2% is humanist en de rest behoort tot een verscheidenheid van diverse levensbeschouwelijke stromingen (zie bijlage I voor een specificatie).

De rollen en taken van deze vrijwilligers zijn zeer divers: veel mensen zijn actief als maatje (35%), maar anderen zijn specifiek gericht op gesprekken met ouderen, bezoekwerk, het begeleiden van gezelligheidsactiviteiten, of praktische hulp bij eten, boodschappen, vervoer e.d.

Een belangrijke kanttekening bij dit deel van het onderzoek is dat veel respondenten de vragenlijst best moeilijk vonden, ondanks het feit dat vraagformulering en taalgebruik al zoveel mogelijk aangepast waren aan de doelgroep. De moeite met de vragen lijkt vooral te maken te hebben met het feit dat de meeste vrijwilligers niet gewend zijn om op deze manier naar hun vrijwillige inzet te kijken en over hun activiteiten en doelgroep na te denken in termen van zingeving. Zingeving en aandacht voor zingevingsvraagstukken wordt in veel vrijwilligersorganisaties niet expliciet benoemd. De term “zingeving” wordt al snel als te zwaar of

³ Een uitgebreid overzicht van de kenmerken van de onderzoeksgroep is opgenomen in bijlage I

beladen ervaren en in de praktijk niet gebruikt. Dit blijkt onder meer uit de volgende reacties van vrijwilligers:

Ik zie alles wat iemand op een dag doet, elke vorm van aandacht of een klein gebaar, de praktische dingen, als aandacht voor zingeving, maar benoem dat niet expliciet.

Wat u telkens benoemt als gesprek over zingeving zou ik eerder een goed gesprek noemen, waarin ook minder oppervlakkige zaken aan de orde komen. Daar sta ik voor open, meer is het niet.

Voor de ondervraagde vrijwilligers geldt dat zij er dus bewust of onbewust mee bezig zijn en het meestal niet als een apart aandachtspunt benoemen. Het onderzoek was voor sommigen in dat opzicht de eerste keer dat zij hun eigen vrijwilligersactiviteiten vanuit het oogpunt van zingeving bekeken.

Eigen zingeving

De eigen zingeving van vrijwilligers speelt een grote rol in het vrijwilligerswerk dat zij doen en de wijze waarop zij hun rol invullen. Daarom werd in het onderzoek gevraagd naar de eigen zingeving van de vrijwilligers door gebruik te maken van een aantal verschillende schalen.

De **Zingevingsschaal** bestaat uit meerdere items die samen zingeving meten op basis van de dimensies uit het model van Derkx et al (2019). Eerst worden de scores per item gegeven: hoe hoger de score (op een schaal van 1 tot en met 5) hoe meer men het eens was met de betreffende stelling. In de tabel zien we de gemiddelde score (MEAN) van de respondenten op de stellingen en of er in de antwoorden veel uitschieters naar boven of beneden waren (ST. DEV).

Zingeving (Van der Vaart en Derkx) (N = 100, missing: 47)	Mean	Stand. Dev.
Ik heb duidelijke doelen in mijn leven	3.64	0.73
Ik begrijp de wereld waarin ik leef goed (N = 101)	3.08	0.88
Ik heb een positief beeld van mezelf (N = 101)	3.76	0.64
Ik voel me vaak verbonden met de mensen om me heen (N = 99)	3.96	0.67
Ik voel me verbonden met een groter geheel (N = 101)	3.67	0.87
Ik vind dat ik vaak het goede doe	3.55	0.66
Ik heb veel invloed op mijn eigen leven (N = 101)	3.78	0.66
Ik vind mijn leven vaak opwindend	3.08	0.80
Ik ben van betekenis voor andere mensen	3.89	0.60

Uit de scores blijkt dat de vrijwilligers zich vaak verbonden voelen met de mensen om hen heen en dat ze het gevoel hebben dat ze voor anderen van betekenis zijn. Op de vraag of zij de wereld waarin zij leven goed begrijpen en de vraag of zij het leven vaak opwindend vinden zijn de scores beduidend lager.

Ook werd de totaalscore op zingeving berekend, dit is het gemiddelde over alle schaalitems tezamen. Deze totaalscore geeft aan in welke mate men - op dit moment - zingeving ervaart (een score tussen 1 en 5; helemaal niet - heel sterk). De gemiddelde score bedraagt 3.56 en dit betekent dat zingeving voor vrijwilligers zelf belangrijk is.

Met behulp van de twee andere schalen (zie bijlage I voor de scores) zijn de vrijwilligers bevestigd over de mate waarin het doen van (vrijwilligers)werk bijdraagt aan de eigen zingeving. We zagen al eerder dat iets doen voor een ander of iets doen dat je zelf leuk of waardevol vindt belangrijke motieven zijn voor mensen om zich vrijwillig in te zetten. Daarin ligt een duidelijk verschil met regulier betaald werk, waarbij status of financiële motieven een grotere rol spelen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de vrijwilligers relatief hoog scoren op vragen afkomstig uit twee schalen die over betekenisvol werk gaan. Uit de scores op beide schalen blijkt dat vrijwilligers vinden dat hun (vrijwilligers)werk van betekenis is, bijdraagt aan betekenisvolle relaties en past bij waarden die zij in het leven belangrijk vinden. Ook biedt het doen van vrijwilligerswerk hen een doel in het leven.

Aandacht voor zingeving als onderdeel taken

Op de vraag of men het er mee eens is dat aandacht voor zingeving bij de eigen taken als vrijwilligers hoort antwoord 61% met "ja" en 17% "nee", 17% twijfelt hierover.

Wat opvalt is dat nogal wat respondenten in de vragenlijsten van mening zijn dat het er wel bij hoort, maar dat zij zelf niet het initiatief tot het gesprek over zingevingsvragen zullen nemen. Ze wachten af of de ander er mee komt. Uit de toelichting die vrijwilligers geven in de vragenlijst en uit het gesprek met de focusgroep blijkt dat deels voortkomt uit onzekerheid over wat te doen als het gesprek plotseling een heel emotionele wending zou nemen of er psychische of zelfs existentiële problemen naar boven zouden komen. Wat soms ook een rol speelt is dat de "opdracht" vanuit de eigen organisatie soms onduidelijk is. Wanneer er geen expliciete opdracht ligt vanuit de eigen organisatie om het gesprek over zingeving te zoeken, dan ligt het aan de vrijwilliger zelf hoe zij/hij/hen het contact invulling geeft.

Zingevingsvragen kunnen aan de orde komen en worden "behandeld" maar dit hoeft geenszins een verplicht onderdeel te zijn van de begeleiding. Wat mij betreft gaat het erom dat iemand zichzelf weer goed (of wat beter) kan bewegen in zijn dagelijkse activiteiten. Zingeving hoeft daarvan als onderwerp van gesprek niet per se aan de orde te komen.

Als maatje bij Humanitas vind ik dit zeker een onderdeel van mijn taak. Luisteren en erover praten, maar ik ben natuurlijk geen geschoold persoon op dit gebied.

Als het onderwerp ter sprake komt dan wil ik er als gesprekspartner zijn voor die persoon; ik zal niet zelf dergelijke onderwerpen aandragen.

Een vrijwilliger die aandacht voor zingeving als belangrijk onderdeel van zijn taak ziet verwoordt het als volgt:

Als je echt in gesprek gaat met mensen en goed naar ze luistert, blijken veel gesprekken te gaan over zingeving. Door met mensen in gesprek te zijn hierover, voorzie je al voor een deel in de behoefte van mensen om gezien en gehoord te worden.

Welke zingevingsvragen signaleren vrijwilligers in de praktijk?

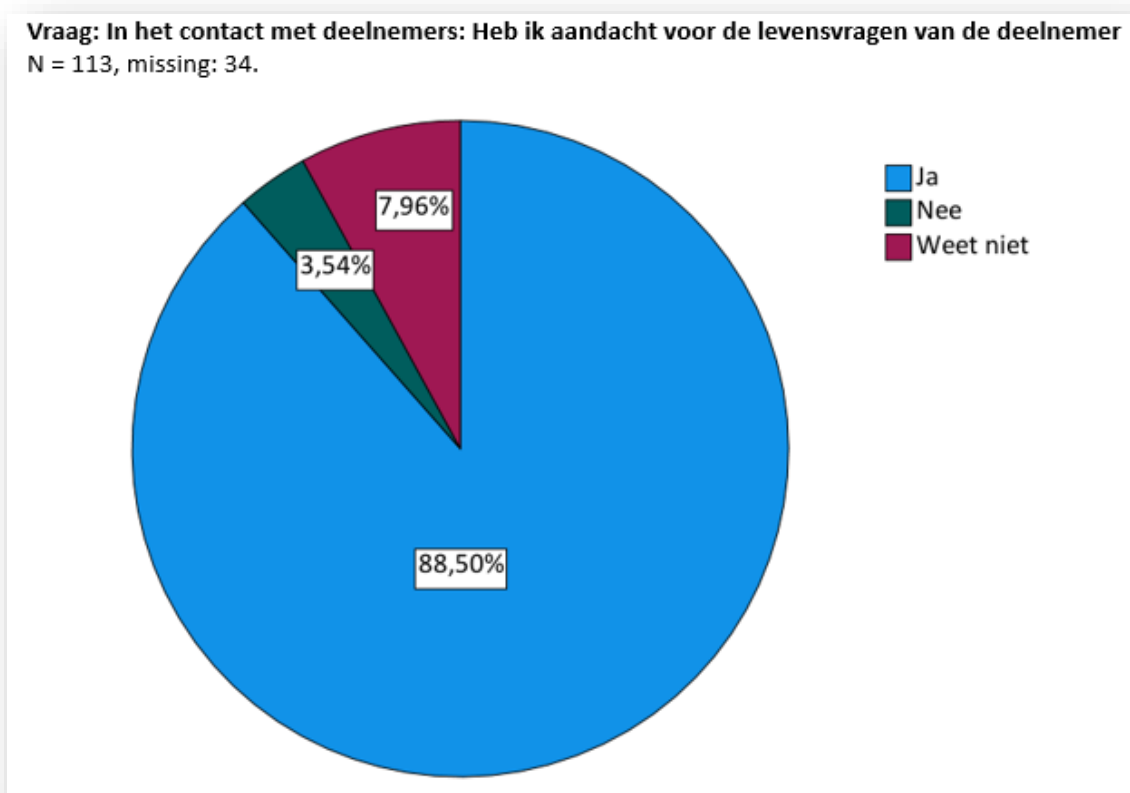
De zingevingsvragen die vrijwilligers regelmatig tot vaak signaleren bij de mensen met wie zij werken zijn:

- hoe kan ik deze situatie volhouden?
- met wie of wat voel ik mij verbonden?
- hoe kan ik omgaan met verlies?

Het gaat dan dus over het verwerken van een moeilijke situatie of gevoelens van eenzaamheid/isolement of ontheemd zijn. Ook vragen over de waarde van het eigen leven of doelen voor de toekomst komen regelmatig voor. De vrijwilligers in de focusgroep noemen gevoelens van somberheid of depressie of vragen over de waarde van het leven bij ernstige ziekte. Maar ook “kleine” vragen over de zin van de huidige dag.

Concrete aandacht voor zingeving

Wat doen vrijwilligers dan in de praktijk op het gebied van zingeving? Er is gevraagd naar aandacht voor levensvragen, het daadwerkelijk bespreken van levensvragen, het begeleiden van mensen bij levensvragen en de doorverwijzing bij levensvragen.



Het overgrote deel van de vrijwilligers heeft aandacht voor de levensvragen van de mensen met wie ze werken.

In de focusgroep vertellen de vrijwilligers dat het er vooral op aankomt om tijdens alledaagse activiteiten de zingevingvragen te ontdekken:

... ik ben met mijn maatje eten gaan koken. Dan eten zij met het gezin het eten wat hij met mij heeft gekookt. Dat geeft hem een andere rol in het gezin. Nu heeft hij steeds op vrijdag avond iets heel lekkers voor zijn familie om te eten. Zo zie ik hem groeien. Voor mijzelf is het kunnen geven van vrijwilligerswerk een

redding (noot: de vrijwilliger heeft een chronische aandoening en kan niet werken). Een manier van zingeving. Het werkt voor mij twee kanten op.

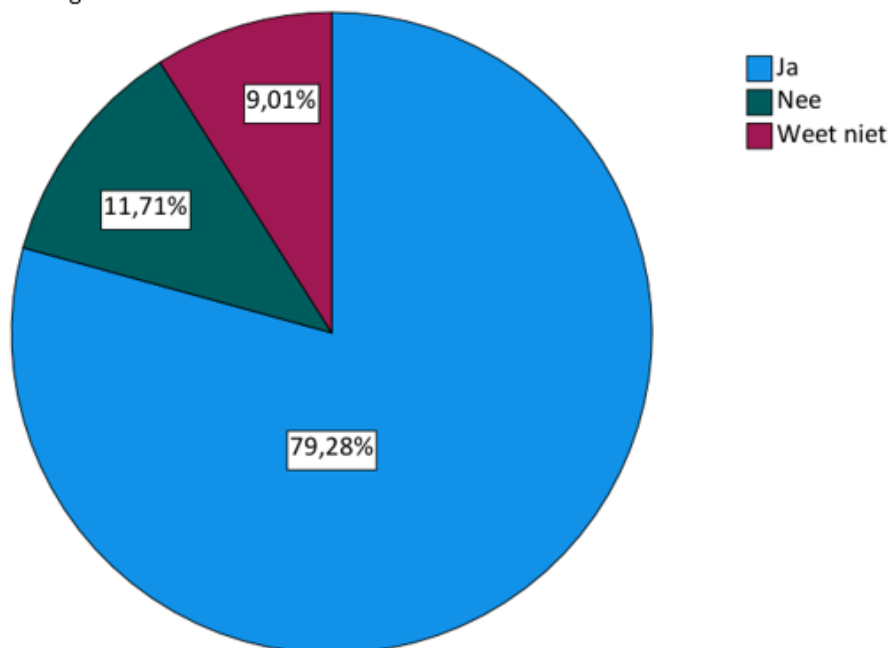
... het gaat met name om het herkennen van die vragen. Wat vind je belangrijk in het leven? Samen een kopje koffie op bed, samen naar de camping. Dan kom je heel mooi op het onderwerp zingeving. Het hoeft niet iets heel groots of bijzonders te zijn, maar zit in hele kleine dingen. Wat vind je belangrijk, waar geniet je van? Dan moet je wel weten dat dat zingevingsgesprekken zijn.

Soms komen zingevingsvragen via een (grote) omweg ter sprake:

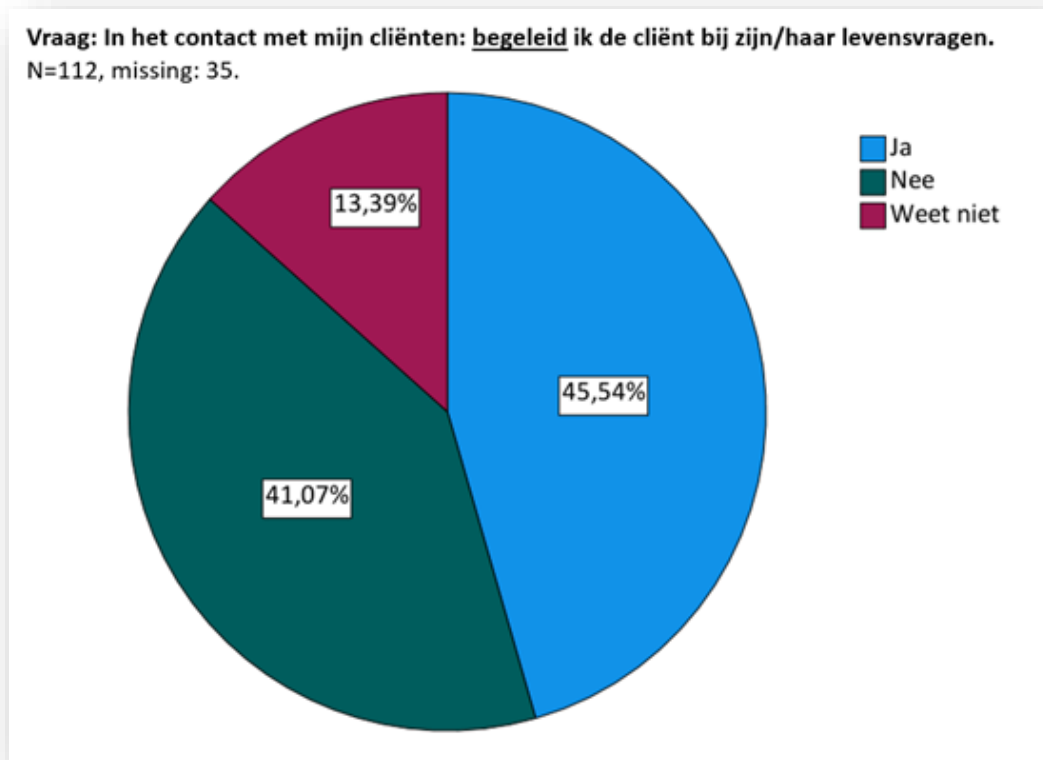
... ik kom de uitdrukkelijke zingevingsvragen bij cliënten niet zo vaak tegen. Bij ouderen die ik bezoek ben ik er laatst over begonnen: 'wat doe je de hele dag' 'verveel je je niet'. Tot mijn verbazing zijn mensen heel tevreden met weinig op de dag. Ik lees een krantje, wordt goed verzorgd. Ik hoor de klachten over dat het leven geen zin meer heeft in de groep waar ik mee werk niet.

... mijn maatje vind haar kat heel belangrijk, en dat ze voor die kat kan blijven zorgen. We praten dus daarover, en begroeten alle katten die wij tegenkomen. Voor haar is de kat een belangrijke reden om te leven. Voor mijn maatje is het al heel wat als ze uit bed komt en zich wast. Ik zet er geen druk op dat ze dat moet doen. Ze weet zelf wel dat dat de bedoeling is. Ik ga mee in wat er op dat moment kan. Daar probeer ik gelijkwaardig in te zijn.

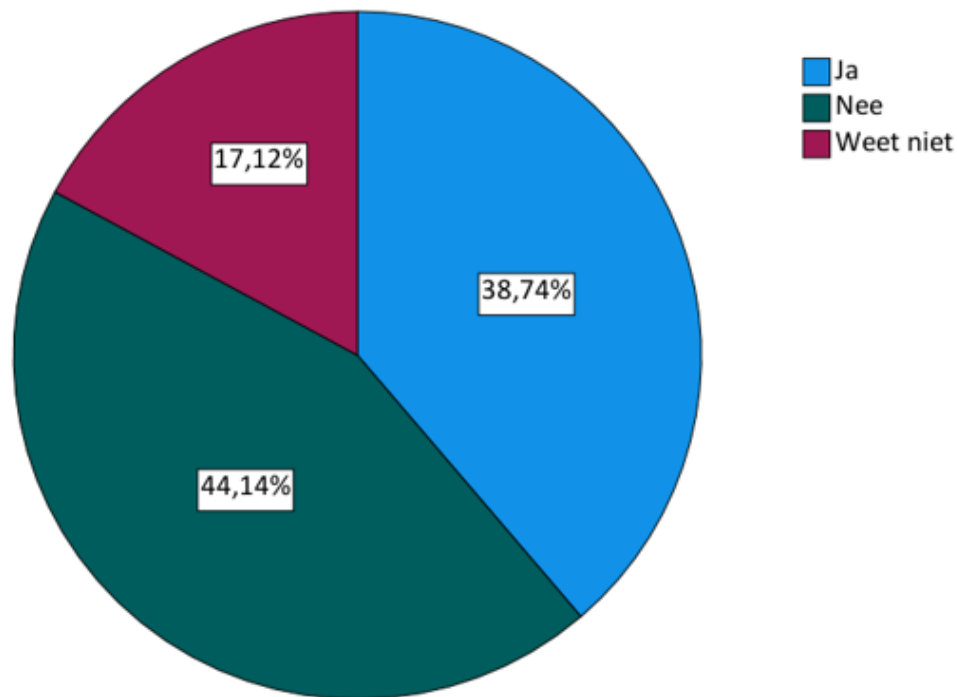
Vraag: In het contact met mijn cliënten: bespreek ik de levensvragen van cliënt met hem/haar.
N= 111, missing: 36.



Op de vraag of ze mensen ook begeleiden bij hun levensvragen antwoord een veel kleiner deel bevestigend (ruim 45%). Hierbij gaat het veelal om mensen die een rol hebben waar deze begeleiding nadrukkelijk deel uitmaakt van hun "opdracht", zoals vrijwilliger palliatieve zorg of maatje. Andere vrijwilligers geven daar nadrukkelijk hun grenzen in aan.



Vraag: In het contact met mijn cliënten: verwijs ik mijn cliënt door voor zijn/haar levensvragen.
N=111, missing: 36.



Slechts 39% zouden hun cliënten doorverwijzen als er echt begeleiding nodig is. Ruim 17% weet niet of ze zouden doorverwijzen en dat komt vaak voort uit onzekerheid of onbekendheid met verwijsmogelijkheden.

Maar echte verwijzing komt in de praktijk niet vaak voor. Als vrijwilligers doorverwijzen is dat vaak naar een andere vrijwilliger (iemand die daar voor is opgeleid) en wat minder vaak naar een professional zoals een huisarts of praktijkondersteuner, een predikant of imam, geestelijk verzorger of een rouw of verliesbegeleider. Ook maatschappelijk werk wordt met enige regelmaat genoemd.

Belemmeringen bij aandacht voor zingeving

Aandacht voor zingevingsvragen is niet altijd vanzelfsprekend. De belangrijkste belemmeringen die vrijwilligers ervaren om aandacht te hebben voor zingevingsvragen van cliënten zijn volgens de respondenten van de vragenlijst:

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

Vrijwilligers geven aan dat dat ze het soms moeilijk vinden om in te schatten of er bijvoorbeeld sprake is van psychiatrische problemen en er specialistische hulp nodig is. Ze hebben daarom kennis nodig, maar vooral hebben ze behoefte aan intervisie en samen leren/oefenen van gespreksvaardigheden.

Opvallend is het feit dat vrijwilligers een gebrek aan tijd noemen als belemmering om echt aandacht te hebben voor zingevingsvragen. Het vrijwilligerswerk onderscheidt zich in het algemeen juist van andere branches in de eerstelijnszorg en welzijn doordat er meer ruimte en tijd aan mensen gegeven kan worden. Ook de deelnemers aan activiteiten waarderen juist de extra tijd en aandacht die ze van vrijwilligers krijgen (Grönlund & Falk, 2019). Maar toch lijkt de beschikbare tijd ook voor de vrijwilligers zelf een knelpunt.

Onderwerpen voor deskundigheidsbevordering

In de vragenlijst was ook aandacht voor de ondersteuningsbehoefte van vrijwilligers bij onderwerpen rond zingeving. Bij de open antwoorden vinden we verschillende thema's waarvan vrijwilligers zeggen dat ze daar graag meer ondersteuning of kennis van willen hebben:

- Rouw en verlies, dementie, eenzaamheid; wat zijn vragen en emoties waar mensen mee worstelen en welke hulp kun je daarin bieden? Hoe ga je om met heftige gevoelens?
- Hoe zorg je voor verbinding tussen mensen; op welke manier kun je mensen met elkaar in contact brengen en zorg je voor een zinvolle interactie?
- Signaleren en doorverwijzing bij zingevingsvragen; wanneer moet ik doorverwijzen, hoe herken ik de signalen dat er iets ernstigs aan de hand is en bij wie moet ik dan zijn?
- Luister- en gespreksvaardigheden; omgaan met emoties of weerstand, de vraag achter de vraag herkennen, moeilijke dingen bespreekbaar maken
- Andere culturen en religies; wat is in deze cultuur/religie belangrijk, wat zijn taboes om rekening mee te houden?

En verder ...

In de focusgroep vertelden de vrijwilligers hoe het doen van vrijwilligerswerk naast de positieve effecten op eigen zingeving ook negatieve gevoelens kan oproepen. Bijvoorbeeld omdat een situatie je herinnert aan iets vervelends dat je zelf hebt meegemaakt of confronterend is.

Een oude meneer kan je herinneren aan je opa. Het kan een fijne opa zijn, of een opa die foute dingen gedaan heeft. Als je dat ervaart is het belangrijk om er iets mee te doen, om het bespreekbaar te maken en het niet te verzwijgen.

Ik ervaar het contact met de ouderen als een spiegel voor wat jezelf te wachten staat. Ik ben 69 en nog fit. Over 10/20 jaar ben ik ook oud. Je ziet dat alle mogelijkheden afnemen. Ik vind het niet heel confronterend, maar soms wel een beetje. Dit is wel goed om te beseffen: 'dit komt er bij mij ook aan'.

Het is belangrijk dat deze emoties van vrijwilligers onderwerp van gesprek zijn in de organisatie. In hoofdstuk 6 bespreken we de consequenties voor de ondersteuning van vrijwilligers en hoe die vorm kan krijgen.

Hoofdstuk 6. Ondersteuning van vrijwilligers

Deskundigheidsbevordering en ondersteuning van vrijwilligers

Uit de enquête blijkt dat veel vrijwilligers bewust onbekwaam zijn als het gaat om de ondersteuning bij zingevingsvragen. Daarnaast is er een groep vrijwilligers die zich uit onzekerheid en handelingsverlegenheid ver houdt van zingevingsvragen.

Er zijn veel vrijwilligers actief in zorg en welzijn in wijken of voor specifieke doelgroepen. Onder de populatie waar vrijwilligers mee werken bevinden zich verschillende groepen mensen die te maken hebben met chronische ziekte of beperking, ingrijpende levensgebeurtenissen of moeilijke sociale omstandigheden. In het licht van de vergrijzing van de Nederlandse samenleving, de groeiende groep ouderen met gezondheidsklachten, de vele mensen die eenzaam zijn en de toenemende diversiteit van onze samenleving, neemt het aantal zingevingsvragen toe en worden zingevingsvragen meer divers en complexer.

Deze omstandigheden in combinatie met het feit dat er steeds meer vrijwilligers nodig zijn in de zorg voor en ondersteuning van ouderen, maakt het vraagstuk van deskundigheidsbevordering rond zingevingsvragen urgent. Het is belangrijk dat vrijwilligers voorbereid zijn en ondersteund worden bij de taken die zij vervullen om de motivatie en het werkplezier van vrijwilligers te behouden en te zorgen dat er gewerkt wordt op een manier die past bij de wensen, behoeften en mogelijkheden van de doelgroep en geen onbedoelde schade toebrengt.

Deskundigheidsbevordering van vrijwilligers in de literatuur

Er is maar helaas maar weinig wetenschappelijk onderzoek beschikbaar naar de deskundigheidsbevordering en ondersteuning van vrijwilligers op het terrein van zingeving. Uit een overzichtsstudie van Darley (2016) naar de algemene deskundigheidsbevordering en begeleiding van vrijwilligers die werkzaam zijn in zorg en welzijn blijkt dat bestaande onderzoeken zich met name richten op de effecten van training op de vrijwilligers in de zin van persoonlijke ontwikkeling, vergroten van kennis, aanleren van vaardigheden en algemene bewustwording (bijv. Akingbola et al, 2013) of de prestaties van vrijwilligers voor en na training vergelijken (bijv. Rayner and Marshall, 2003). Darley is kritisch op het bestaande onderzoek omdat vrijwilligers daarin vooral als passieve leerlingen beschouwd worden en dat het onderzoek voorbij gaat aan dat wat vrijwilligers zelf aan kennis, ervaring en frisse ideeën inbrengen en aan de context waarin deskundigheidsbevordering plaatsvindt.

Aan de hand van eigen onderzoek naar de praktijk van deskundigheidsbevordering in verschillende vrijwilligersorganisaties in zorg en welzijn beschrijft zij een aantal aspecten die van belang zijn voor de deskundigheidsbevordering. Darley (2016) pleit er op grond van sociale leertheorie voor om deskundigheidsbevordering van vrijwilligers te benaderen vanuit het begrip "verandering". De inzet van verschillende vormen van deskundigheidsbevordering en ondersteuning beïnvloedt de vrijwilliger als mens, de vrijwilliger in haar/zijn rol, de vrijwilligersorganisatie en uiteindelijk de samenleving.

Bewustwording is volgens de literatuur (Akingbola et al, 2013; Darley, 2016) een integraal onderdeel van elke vorm van deskundigheidsbevordering van vrijwilligers; het gaat daarbij om bewustwording ("awareness") op verschillende vlakken. Het gaat daarbij onder meer om bewustwording aangaande de organisatie en context van de organisatie waar het vrijwilligerswerk plaatsvindt, rol en doelen van het eigen vrijwilligerswerk, persoonlijke

opvattingen en mensbeelden en de wensen en behoeften van de mensen die je als vrijwilliger ondersteunt of helpt.

Uit het onderzoek van Darley blijkt ook dat het belangrijk is dat binnen deskundigheidsbevordering van vrijwilligers voldoende ruimte is voor gezamenlijke discussie en reflectie. Daarbij zouden vragen aan de orde moeten komen over eigen opvattingen, mensbeelden en ervaringen, de nut en noodzaak van het vrijwilligerswerk (waarom doen we wat we doen en wie is daarmee geholpen?), over kwaliteit en effectiviteit van eigen handelen (doe ik de goede dingen, doe ik wat bij mij past, hoe zorg ik dat ik aansluit bij wat deelnemers nodig hebben?) en over dilemma's die zij in het werk tegenkomen. Op die manier kunnen vrijwilligers groeien in zelfvertrouwen en competentie.

Uit de focusgroep met vrijwilligerscoördinatoren en ontwikkelaars van ondersteuningsmaterialen voor vrijwilligers over zingeving, bleek dat de door Darley (2016) genoemde aspecten van bewustwording en gezamenlijke discussie en reflectie cruciale onderdelen vormen in de ondersteuning van vrijwilligers bij het omgaan met zingevingsvragen.

Beschikbare materialen en ondersteuning

Trainings- en werkmateriaal voor vrijwilligers(organisaties) bij de ondersteuning rond zingevingsvragen is er wel, maar soms lastig te vinden en beperkt (openbaar) beschikbaar. Een deel van het materiaal is namelijk eigendom van specifieke organisaties en alleen voor intern gebruik. Ook is een flink deel van het vindbare materiaal met name gericht op begeleiding in de laatste levensfase en daardoor minder geschikt voor de brede doelgroep vrijwilligers en ouderen die (ook) te maken hebben met groepen die niet in de palliatieve fase van het leven zijn.

Daarom hebben we door middel van een deskresearch en focusgroepen met coördinatoren en ontwikkelaars geïnventariseerd wat er aan materiaal beschikbaar is en welke onderdelen essentieel zijn voor deskundigheidsbevordering en ondersteuning van vrijwilligers op zingevingsvragen.

We hebben in bijlage II een overzicht opgenomen van verschillende beschikbare materialen, die bedoeld zijn om vrijwilligers of vrijwilligerscoördinatoren te ondersteunen bij het omgaan met zingevingsvraagstukken van de mensen met wie zij werken. Ook zijn er in de lijst een aantal platforms te vinden die zich bezig houden met zingevingsvragen in relatie tot vrijwilligerswerk. Deze platforms hebben geen vast aanbod van trainingen of materialen. Het programma wordt per jaar bepaald. Toch zijn ze wel opgenomen als relevante stakeholders en (ontwikkel)partners voor toekomstig materiaal.

Wanneer we deze materialen nader bekijken dan valt allereerst op dat de beschikbare cursussen, trainingen en tools zich richten op twee verschillende groepen vrijwilligers, nl. vrijwilligers die in een organisatie werken naast/samen met professionals vrijwilligers in de palliatieve zorg of in een instelling, en vrijwilligers die in een vrijwilligersorganisatie werken, bijvoorbeeld in maatjesprojecten, huisbezoeken of het doen van klusjes. De positie en rol van de vrijwilliger vertaalt zich naar een andere invulling of in ieder geval andere accenten in het ondersteuningsmateriaal qua vorm en inhoud.

Eigenlijk ziet het werk van de vrijwilliger er vaak uit als dat van een semi-professional, dat wil zeggen dat ze werk doen dat dicht tegen de werkzaamheden van professionals in zorg en welzijn aanzit. De ondersteuning voor lijkt dan ook vaak op de training die een zorgprofessional of geestelijk verzorger ook zou krijgen. Er wordt in deze rol veel van de vrijwilliger gevraagd en niet

zelden zijn deze trainingen of cursussen een verplicht onderdeel van het vrijwilligerswerk. Ondersteuningsmateriaal over zingeving van bijvoorbeeld de KBO-Brabant, is gericht op de functie vrijwillige bezoeker. Deze training bestaat uit meerdere dagen door het jaar heen, waarin zowel algemene vaardigheden als specifieke verdieping op thema's aan bod komen.

Het materiaal voor vrijwilligers in een semiprofessionele functie richt zich in het algemeen op twee onderdelen:

1. het aanleren van algemene vaardigheden als gespreksvaardigheden, luisterhouding, bewustwording van eigen houding en eigen visie op zingeving,
2. specifieke levensgebeurtenissen waarbinnen zingevingsvraagstukken kunnen opspelen als ziekte, eenzaamheid, rouw en verlies, dementie en depressie.

Het materiaal voor vrijwilligers in *vrijwilligersorganisaties* is vaak meer praktisch van aard. Vrijwilligers in deze functie vervullen meestal meer praktische taken als maatje, hulp bij het huishouden, een wandeling maken of hulp bij klussen. Ondersteuningsmateriaal probeert aan te sluiten bij deze praktische aard van het werk en is makkelijk mee te nemen.

Het e-book *Nooit te oud om te beginnen* (NOV, 2023) bevat bijvoorbeeld diverse materialen, zoals een praatplaat (A4) of gesprekskaartjes, die vrijwilligers makkelijk kunnen nemen naar een afspraak. Ook het project *Linkin-Zin*⁴ heeft eenvoudig materiaal voor vrijwilligers met onder andere een praatkaart voor het gesprek met mensen met daarop uitspraken die uitnodigen tot een gesprek. Een voorbeeld is de Zinpraatkaart die is ontwikkeld samen met het Centrum voor Levensvragen:



⁴ www.hogeschoolrotterdam.nl/hogeschool/nieuws/kenniscentra/linking-zin

Waar geloof ik in...?
Wie of wat mis ik...?
Waar hoop ik op...?
Waar heb ik (geen) zin in...?
Wat maakt me verdrietig...?
Waar kan ik van genieten...?
Hoe kan ik de moed er in houden...?

Bovenstaande zinnen zijn voorbeelden van vragen die bij u kunnen opkomen, u bezig blijven houden en van invloed kunnen zijn op hoe u de zin en betekenis van uw leven ervaart.

Iedereen heeft er wel eens mee te maken, maar hoe het lukt om met dit soort vragen om te gaan, hangt ook af van de ernst of aard van de omstandigheden: ingrijpende gebeurtenissen, iemand verliezen, een ernstige ziekte, ziekenhuisopname, een nieuwe levensfase. Maar ook blijde veranderingen of gebeurtenissen, kunnen van invloed zijn op hoe u de zin en betekenis van uw leven beleeft.

Ondersteuning
 Wat passende ondersteuning is, hangt af van uw zingeving behoeft. U kunt hierover in gesprek gaan met iemand met wie u al vertrouwd bent.

U kunt ook de animatie bekijken door de QR code te scannen om inzicht te krijgen in verschillende ondersteuningswijzen.



Een andere mogelijkheid is om telefonisch contact op te nemen met het landelijke Centrum voor Levensvragen. Vanuit daar kan iemand met u bespreken en meedenken welke ondersteuning voor u mogelijk en passend is. Deze ondersteuning is soms kosteloos.

U kunt ook op de website kijken voor een Centrum voor Levensvragen in uw regio.

Contact opnemen met het landelijk Centrum voor Levensvragen?

Telefoon: 085-0043063
Website: www.geestelijkeverzorging.nl/plattegrond



Deze kaart is opgesteld i.s.m. Kenniscentrum Zorginnovatie, Hogeschool Rotterdam.

Bron: [Ansichtkaart generiek - Linking-zin \(hogeschoolrotterdam.nl\)](http://www.hogeschoolrotterdam.nl)

Het ondersteuningsmateriaal op het gebied van zingeving voor vrijwilligers die vooral praktisch bezig zijn is vaak gericht op het klein, behapbaar en praktisch maken van zingeving. Het materiaal heeft de vorm van gesprekskaarten, de labels van theezakjes met vragen daarop, een ansichtkaart of een praatplaat om mee te nemen. In algemene zin valt op dat er relatief weinig gebruik wordt gemaakt van video- of audiomateriaal bij de ondersteuning rond zingevingvragen.

Vrijwilligers zelf geven in de vragenlijst aan dat ze het meest gehad hebben aan eigen levens- en/of werkervaring, gespreks-/luistertechnieken, informatie over het model van Positieve Gezondheid en vormen van interventie.

Behoefte

Op de vraag waar vrijwilligers zich verder in zouden willen bekwamen liepen de antwoorden nogal uiteen – dat past overigens bij het beeld van grote diversiteit in het vrijwilligersveld.

Vraag: Zou u zichzelf verder willen bekwamen in het begeleiden van cliënten met zingeingsvragen? Zo ja, waarin? U kunt meerdere antwoorden aankruisen. Geen N of missing genoemd i.v.m. meerdere antwoorden aankruisen mogelijk, N = absolute aantallen.



Veel vrijwilligers hebben zelf naast hun vrijwilligerswerk ook een reguliere betaalde baan. Aan uitgebreide trainingen hebben de meeste vrijwilligers dan ook geen behoefte – één keer per jaar een training van een dag of online heeft de voorkeur. Meer behoefte is er aan intervisie/supervisie en andere vormen van werkoverleg; het gesprek over hoe het met je gaat, of je je staande kunt houden in het werk en hoe je met lastige vragen en situaties omgaat. In sommige organisaties is dat geregeld, maar meestal niet.

De ontwikkelaars van de materialen benadrukten in de focusgroep dat zij in hun werk met vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties ervaren hebben dat aan de concrete toerusting op inhoud iets belangrijks vooraf moet gaan, nl. bewustwording van de eigen rol bij zingeving. Deze bevindingen van de ontwikkelaars zijn in lijn met de constatering in de overzichtsstudie van Darley (2016). Sommige vrijwilligers zijn zich namelijk helemaal niet bewust van hun mogelijke rol op dit terrein, anderen tillen er veel te zwaar aan of gaan over hun eigen grenzen heen. Ook de vrijwilligerscoördinatoren geven aan dat zij het begrip zingeving liever vermijden; daar worden mensen niet door geënthousiasmeerd. Waar de vrijwilligerscoördinatoren soms graag juist meer diepgravende trainingen aan zouden willen bieden, merken ze dat vrijwilligers graag korte en niet te zware bijeenkomsten willen.

Voor een effectieve, passende ondersteuning van vrijwilligers op het omgaan met zingevingsvragen zijn een aantal zaken van belang:

- maak het onderwerp zingeving lichter, zachter, speelser van toon en vermijd hoogdravendheid en drempels. Maak duidelijk dat zingeving ook gaat over vragen als: waar heb je vandaag zin in? Hoe ga ik mijn verjaardag vieren?
- benader de ondersteuning van vrijwilligers met het model van motiverende gespreksvoering (Prochaska en DiClemente, 1992) in het achterhoofd. Analyseer goed in welke fase een vrijwilliger zich bevindt; vaak is er eerst bewustwording nodig en een fase van overweging. Eerst moet het bewustzijn getriggerd zijn voordat je vaardigheden gaat aanleren. Dat gaat dan over de vraag: hoort dit ook bij mijn werk?
- ga in gesprek met vrijwilligers over hun eigen zingeving en wat die betekent in het contact met de ander
- spreek met elkaar over wat de rol van een vrijwilliger op dit vlak kan zijn en waar ieders persoonlijke grens daarin ligt. Met name bij maatjescontact is het van belang dat vrijwilligers ook leren om het contact te begrenzen.
- help vrijwilligers om hun eigen grenzen te bewaken en geen reddertjes-gedrag te vertonen. Het ABC (aandacht, begeleiding, crisis) model uit de palliatieve zorg⁵ geeft vrijwilligers rust en houvast; als vrijwilliger ben je alleen van A. Vrijwilligers zichzelf wel als begeleider zien en gaan daarmee soms over deze grens. Het is daarom belangrijk om steeds in gesprek te blijven over de werkzaamheden van vrijwilligers en hen aan te spreken als ze daar te ver in gaan om ze te beschermen tegen overbelasting.

De modellen van Prochaska en DiClemente (1992) en het ABC-model zijn uitgebreid aan bod gekomen in het gesprek met de vrijwilligerscoördinatoren en ontwikkelaars van ondersteuningsmateriaal. In bijlage III is een korte beschrijving opgenomen. Deze modellen zijn relevant met het oog op de verdere ontwikkeling van ondersteuning van vrijwilligers.

⁵ [Zingeving en spiritualiteit in de palliatieve fase - Richtlijnen Palliatieve zorg \(palliaweb.nl\)](http://palliaweb.nl)

Reflectie

Vanuit deze theoretische achtergrond kijken we terug naar het materiaal dat ontwikkeld is. Wat valt er op?

Het grootste deel van het ontwikkelde materiaal voor vrijwilligersorganisaties richt zich op bewustwording en op betekenisvol contact met een ander. Het is erop gericht om zingeving klein en laagdrempelig te maken. Dit past bij de observatie dat veel vrijwilligers, coördinatoren en ontwikkelaars zingeving als woord 'zwaar' opvatten. Zingeving in het alledaagse lijkt beter tegemoet te komen aan de behoefte van een groot deel van de praktisch werkende vrijwilligers.

Tegelijkertijd valt de vorm van het materiaal hier op. Het is veel geschreven materiaal, terwijl de ontwikkelaars en coördinatoren aangeven dat het vooral zou moeten gaan over het onderlinge gesprek rond eigen bewustwording rond zingeving, het herkennen van zingevingsvragen ook bij alledaagse activiteiten, de rollen, grenzen en verantwoordelijkheden van vrijwilligers hierbij. Deze grote vragen lijken zich beter te lenen voor een goed groepsgesprek met een trainer of een videotraining.

Op papier lijkt ondersteuningsmateriaal al snel plat of 'kort door de bocht'. Dit terwijl het uiteindelijke gesprek naar aanleiding van het lipje met vraag of spreuk aan een theezakje dat allerm minst hoeft te zijn. Ontwikkelaars van materiaal geven in hun sessie dan ook aan dat het platte materiaal niet zonder verdieping kan door bijvoorbeeld een trainer in te zetten of met groepsgesprekken binnen de eigen organisatie te werken.

Het materiaal voor de semi-professionele vrijwilliger is serieuzer en "zwaarder" van aard. Er is veel materiaal over het voeren van gesprekken over zingeving en concrete onderwerpen als rouw, ziekte, e.d. en bevat een theoretische onderbouwing. Dit materiaal zit meestal achter een betaald portaal en is professioneel ontwikkeld, bijvoorbeeld in samenwerking met geestelijk verzorgers. Bij deze specifieke groep vrijwilligers lijkt dit materiaal goed aan te sluiten.

Uit de andere kennissynthese die tot stand kwam binnen het brancheproject Vrijwilligers van de Kenniswerkplaats Zingeving (Mateman et al, 2024) blijkt dat de groep ouderen in Nederland steeds kleurrijker wordt. In dit licht is het gebrek aan specifieke aandacht voor materiaal over zingeving voor ouderen met een migratie-achtergrond opvallend. Alleen het materiaal rond het Diamantmodel kent ook brochures over levensvragen die zich specifiek richten op een beperkt aantal groepen met een migratie-achtergrond.

Hoofdstuk 7. Conclusies en aanbevelingen

Vrijwilligers, ouderen en zingeving

Het is duidelijk dat bij het ouder worden zingevingsvragen vaker aan de orde zijn. Gebeurtenissen als ziekte, verlies van mobiliteit, het wegvallen van naasten en vrienden, pensionering, maken dat de vraag naar wat het leven zin geeft zich opdringt.

Aandacht voor zingeving door zorgverleners en ondersteuners draagt bij aan een positieve gezondheid en kwaliteit van leven voor ouderen. Het is daarom belangrijk dat vrijwilligers die met de doelgroep ouderen werken als maatje, begeleider van activiteiten, huishulp of in een andere functie in staat zijn om zingevingsvragen bij ouderen te signaleren en bespreekbaar te maken. Maar dat gaat niet altijd vanzelf.

De soms gebrekkige aandacht voor zingeving in het vrijwilligerswerk met ouderen heeft een aantal oorzaken. Allereerst is het zo dat zingevingsvragen meestal niet expliciet worden uitgesproken en daardoor lastig herkend worden. De term zingeving zullen ouderen en vrijwilligers niet snel in de mond nemen.

Op de tweede plaats vinden niet alle vrijwilligers dat aandacht voor zingeving bij hun taken of opdracht hoort. Ze zijn vooral gefocust op de activiteit en op een gezellig contact met ouderen. Andere vrijwilligers willen wel, maar hebben koudwatervrees omdat zij bang zijn voor wat ze los kunnen maken en de zingevingsvragen en emoties die op tafel komen niet aan kunnen.

Maar gelukkig zijn er ook veel vrijwilligers die wel aandacht hebben voor zingeving. Bij een deel van de vrijwilligers is dat heel bewust, vanuit hun opdracht of vanuit eigen overtuiging. Maar een veel groter deel is onbewust bezig met zingevingsvragen. De bewustwording komt dan pas als er (zoals in dit onderzoek) specifiek naar gevraagd wordt.

Ondersteuning van vrijwilligers bij zingevingsvragen

In sommige vrijwilligersorganisaties (of organisaties waarin ook vrijwilligers werkzaam zijn) is er specifiek aandacht voor de ondersteuning en deskundigheidsbevordering van vrijwilligers op zingevingsvragen; het gaat dan vaak om vrijwilligers in de palliatieve zorg of vrijwilligers die bezoekwerk doen of vormen van maatjescontact.

Er is online verschillend materiaal vindbaar dat gebruikt wordt in trainingen of geschikt is voor zelfstudie. Het merendeel van deze materialen is echter gericht op (palliatieve) zorg. Binnen het materiaal onderscheiden we:

- trainingen gespreksvaardigheden
- deskundigheidsbevordering op specifieke onderwerpen
- werkmateriaal in de vorm van gesprekskaarten, e.d.

Er is ongetwijfeld nog veel meer, maar materiaal is vaak alleen voor intern gebruik bij organisaties en daardoor niet vrij toegankelijk. Tevens valt op dat de er nauwelijks deskundigheidsbevordering en materiaal is voor zingeving bij ouderen met een migratieachtergrond, terwijl de verkleuring van de groep ouderen in Nederland de komende jaren enorm zal toenemen en we weten dat in deze levensfase zingevingsvragen vaak aan de orde zijn.

Aanbevelingen

Zingeving is een essentieel onderdeel van positieve gezondheid en kwaliteit van het leven. Omdat het aantal ouderen in Nederland sterk zal stijgen, zullen ook steeds meer vrijwilligers met deze doelgroep te maken krijgen; dat impliceert ook dat meer vrijwilligers te maken zullen krijgen met zingevingsvragen van ouderen. Ook bij andere doelgroepen van het vrijwilligerswerk kunnen zingevingsvragen overigens aan de orde zijn, zoals kinderen/volwassenen met een beperking, mensen die leven in armoede of vluchtelingen. Om die reden is het belangrijk dat er in het vrijwilligerswerk en de ondersteuning van vrijwilligers meer structurele aandacht komt voor de rol van vrijwilligers bij zingeving.

Elke vrijwilligersorganisatie zal daarom nadrukkelijk stil moeten staan bij de vraag of en zo ja hoe zij zingevingsvragen terugzien in hun activiteiten en welke rol, taken en verantwoordelijkheid zij daarin voor zichzelf zien. Het is belangrijk om dat ook door te vertalen naar de rollen en verantwoordelijkheden van de verschillende vrijwilligers in een organisatie; misschien geldt het aandachtsgebied zingeving voor een bepaalde groep vrijwilligers niet of minder en voor andere vrijwilligers juist heel nadrukkelijk. Anders dan bij beroepskrachten in zorg en welzijn, moet een organisatie erg terughoudend zijn in het verplichten van bepaalde vrijwilligerstaken. De kracht van vrijwilligerswerk ligt in de eigen passie en motivatie van vrijwilligers; dat vraagt om respect en ruimte voor individuele keuzes van vrijwilligers.

Uit het onderzoek blijkt dat er weinig doorverwijzing plaatsvindt bij zingevingsvragen; dat komt deels doordat vrijwilligers zaken (soms tegen beter weten of de afspraken in) zelf oppakken, maar ook door onbekendheid of koudwatervrees voor verwijzing. Daarom is het van belang dat de organisaties ook hun sociale kaart op orde hebben en weten naar welke instanties doorverwijzing kan plaatsvinden indien nodig. De organisaties die meer specialistische hulp kunnen bieden moeten op hun beurt ontvankelijk zijn voor de vragen vanuit het vrijwilligerswerk, zodat vrijwilligers zich gehoord voelen. Persoonlijke contacten met aandacht voor het gesprek over elkaars werkwijze en motivatie kunnen helpen om de kloof tussen vrijwilligers en beroepskrachten te overbruggen.

Als de kaders vanuit de organisatie helder zijn is het nodig om de deskundigheidsbevordering en ondersteuning van vrijwilligers in te richten; dat kan binnen de eigen organisatie of op lokaal/regionaal niveau samen met andere organisaties. Dat laatste heeft als voordeel dat er ook onderling uitwisseling kan plaatsvinden en het aanbod efficiënter ingericht kan worden.

Uit het onderzoek blijkt dat veel vrijwilligers zich onbewust bezig houden met zingevingsvragen. Dat kan zo maar goed gaan, maar enige zorgvuldigheid is wel geboden. Dus het verdient wel aanbeveling om te zorgen dat alle vrijwilligers die het aangaat hier een basistraining in volgen. Op basis van het onderzoek zijn er 3 componenten te onderscheiden die van belang zijn in de deskundigheidsbevordering en ondersteuning van vrijwilligers bij zingevingsvragen:

- a. de vrijwilliger en zingeving
- b. de doelgroep en zingeving
- c. de relatie tussen vrijwilliger en doelgroep

Component A gaat over hoe de vrijwilliger zelf omgaat met zingeving en over bewustwording van de rol die zingeving speelt in het contact met de doelgroep en de opvattingen over de eigen rol als vrijwilliger daarbij. Bij deskundigheidsbevordering is het van belang dat het onderwerp zingeving ontdaan wordt van de beelden die de term zingeving bij vrijwilligers oproept. Maak het onderwerp zingeving lichter, zachter, speelser van toon en slecht de hoogdravendheid en

drempels. Maak duidelijk dat zingeving ook gaat over vragen uit het gewone dagelijkse leven als: waar heb je vandaag zin in? Hoe ga ik mijn verjaardag vieren? Dat stelt ook eisen aan taal en vorm van het ondersteuningsmateriaal. Een meerdaagse cursus klinkt voor vrijwilligers heel zwaar en serieus, maar een maandelijks koffiegesprek waarin een thema rond zingeving behandeld wordt maakt het allemaal wat lichter. Het is daarbij helpend om aan te sluiten bij concepten zoals Positieve Gezondheid, die de meeste vrijwilligers tegenwoordig wel kennen.

Component B betreft kennis over de doelgroep, zingevingsvragen die daar (kunnen) spelen in relatie tot culturele en/of religieuze achtergrond, levensfase of ziektebeeld. Vrijwilligers zijn soms terughoudend omdat ze bang zijn om iets verkeerd te zeggen; ze willen iemand niet beledigen of overstuur maken. Er is veel materiaal over de laatste levensfase, bestemd voor vrijwilligers in de palliatieve zorg. Een kleine zoektocht op internet kan dan ook al snel het beeld oproepen dat zingeving altijd over dit soort vragen gaat. Ook is er (beperkt) materiaal voor vragen rondom dementie of eenzaamheid. Het gevonden ondersteuningsmateriaal geeft verbazend weinig handvatten voor hoe mensen met een andere culturele achtergrond omgaan met zingevingsvragen. Met het oog op de dubbele vergrijzing, de verkleuring van de groep ouderen en het groeiend aantal ouderen dat te maken krijgt met ingrijpende ziektebeelden als dementie, Parkinson of kanker, is er nog veel werk aan de winkel om passend materiaal te maken dat vrijwilligers meer inzicht geeft in de doelgroep en hun achtergrond. De e-learning van Humanitas⁶ is een mooi voorbeeld van hoe dergelijk materiaal er uit zou kunnen zien.

Component C betreft vaardigheden en werkvormen; hoe signaleer je zingevingsvragen, hoe ga je op een goede manier het gesprek hierover aan en welke werkvormen of materialen zijn hierbij bruikbaar. Naast kennis hebben vrijwilligers met name vaardigheden nodig; hoe begin je een gesprek over zingeving, hoe ga je om met lastige vragen of emoties, hoe beëindig je een gesprek, e.d. In veel materiaal wordt aandacht besteedt aan het goede gesprek en gespreksvaardigheden, maar het is vooral belangrijk dat vaardigheden geoefend worden. Videoleren en werken met acteurs kan hierin helpen. Ook praktische werkvormen kunnen vrijwilligers houvast bieden en daar zijn in het beschikbare materiaal veel voorbeelden van te vinden.

In de ondersteuning van vrijwilligers blijkt interview enorm belangrijk; de vrijwilligers hebben behoefte aan een luisterend oor, aan uitwisseling over hun ervaringen en eigen emoties en hulp als ze vastlopen in het gesprek of het zoeken naar de juiste doorverwijzing. Benader de ondersteuning van vrijwilligers met het model van motiverende gespreksvoering (Prochaska en DiClemente, 1992) in het achterhoofd. Analyseer goed in welke fase een vrijwilliger zich bevindt; vaak is er eerst bewustwording nodig en een fase van overweging. Eerst moet het bewustzijn getriggerd zijn voordat je vaardigheden gaat aanleren. Dat gaat dan over de vraag: hoort dit ook bij mijn werk?

Ga in gesprek met vrijwilligers over hun eigen zingeving en wat die betekent in het contact met de ander en spreek met elkaar over wat de rol van een vrijwilliger op dit vlak kan zijn en waar ieders persoonlijke grens daarin ligt. Met name bij maatjescontact is het van belang dat vrijwilligers ook leren om het contact te begrenzen. Help vrijwilligers om hun eigen grenzen te bewaken en geen reddertjes-gedrag te vertonen. Het ABC (aandacht, begeleiding, crisis) model uit de palliatieve zorg geeft vrijwilligers rust en houvast; als vrijwilliger ben je er alleen voor de aandacht. Voor de toekomst geldt dat het van belang is om dit model verder onder de loep te nemen in het licht van alle ontwikkelingen in de vrijwillige en beroepsmatige aandacht voor

⁶ [Humanitas Trainingen voor iedereen](#)

zingevingsvragen. Is de invulling van dit model gelijk voor vrijwilligers en beroepskrachten? Onder welke voorwaarden kunnen vrijwilligers ook (een deel van) de begeleiding op zich nemen?

Een blijvend dilemma hierbij voor (vrijwilligers)organisaties is om de balans te vinden tussen verplichte basiskennis en verdiepende kennis en training. Uit het onderzoek van Cameron (2022) bleek dat een uitgebreid (verplicht) aanbod van deskundigheidsbevordering sommige (met name oudere) vrijwilligers afschrikt. Tegelijkertijd heeft de organisatie wel een verantwoordelijkheid voor haar vrijwilligers en de deelnemers aan haar activiteiten. De keuze voor aard en omvang van het aanbod kan en zal daarom per organisatie verschillen.

Voor vrijwilligers(organisaties) is het helpend als de bestaande ondersteuningsmaterialen beter ontsloten worden – mogelijk zou NOV of een kennisinstituut daar een rol in kunnen spelen door alle materialen te verzamelen en in een doorzoekbare kennisbank te plaatsen (bij voorkeur met een rechtstreekse download van de materialen). Materiaal dat alleen online vindbaar is bij lokale of regionale organisaties gaat namelijk snel verloren, omdat er als gevolg van fusies of reorganisaties wijzigingen plaatsvinden in naam en/of website.

Verder onderzoek

Elk onderzoek roep altijd weer nieuwe vragen op. Uit het onderzoek naar de rol van vrijwilligers bij zingevingsvragen kwamen een aantal punten naar voren die relevant zijn voor toekomstig onderzoek.

- Uitgebreider onderzoek naar de verschillende rollen van vrijwilligers op het terrein van zingeving is wenselijk. Er is een breed palet van vrijwilligers in Nederland, waarvan een deel vooral praktische hulp of gezelligheidsactiviteiten biedt waarbinnen zij soms onbewust met levensvragen te maken krijgen en een kleiner deel dat specifiekere taken heeft waardoor deze vrijwilligers vaker met existentiële levensvragen van deelnemers te maken krijgen. Sommige vrijwilligers werken binnen organisaties waar overwegend beroepskrachten werken, anderen werken in een organisatie die vrijwel volledig uit vrijwilligers bestaat. Sommige organisaties zijn lokaal van karakter, anderen maken deel uit van een landelijke koepel met een bijpassende ondersteuningsstructuur. Meer zicht op wat deze diversiteit betekent voor de afbakening van taken en verantwoordelijkheden en de ondersteuning van vrijwilligers bij zingeving is nodig. In deze kennissynthese hebben we ondervonden dat het daarbij van belang is om uit te gaan van taal en beleving van de vrijwilligers zelf; daarom is een vragenlijst onderzoek minder geschikt en zullen persoonlijke gesprekken en interviews nodig zijn om de variatie en rijkdom van het vrijwilligerswerk bij zingeving zichtbaar te maken.
- Het overzicht op bestaand ondersteuningsmateriaal voor vrijwilligers bij zingevingsvragen is als gevolg van de beperkte mogelijkheden binnen dit onderzoek onvolledig, omdat het vooral gebaseerd is op een online search en de informatie uit de focusgroepen; veel materiaal is alleen intern binnen organisaties beschikbaar en in deze search grotendeels onzichtbaar gebleven. Een verdere inventarisatie van beschikbaar en bruikbaar materiaal en wat er nodig is om materiaal te ontsluiten en te borgen is wenselijk.
- In de toekomst zal de rol van vrijwilligers in de eerstelijnszorg en welzijnsvoorzieningen groeien (mede onder invloed van de personeelstekorten); meer kennis over vormen van samenwerking tussen vrijwilligers en beroepskrachten rond zingeving is daarom hard nodig.

Vrijwilligers houden zich in allerlei verschillende activiteiten en organisaties bezig met alledaagse en meer complexe zingevingsvragen van deelnemers. De erkenning van hun belangrijke rol bij zingeving is de basis om nadrukkelijker invulling te gaan geven aan de deskundigheidsbevordering en begeleiding van vrijwilligers bij het omgaan met zingevingsvragen, het gesprek over afbakening van taken en verantwoordelijkheden in een vruchtbare samenwerking met beroepskrachten.

Bronnen

- Akingbola, K., Duguid, F., & Viveros, M. (2013). Learning and knowledge transfer in volunteering: Exploring the experience of Red Cross volunteers. In F. Duguid, K. Mündel, & D. Schugurensky (Eds.), *Volunteer work, informal learning and social action* (pp. 79-98). Rotterdam: Sense Publishers.
- Akkermans, C., & van Leeuwen, P. (2010). *Zingevingvragen als onderbelichte dimensie in de maatschappelijke opvang*. Utrecht: Movisie.
- Alma, H. A., & Smaling, A. (2009). *Waarvoor je leeft: Studies naar humanistische bronnen van zin*. Amsterdam: Humanistic University Press SWP.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Blonk, L., et al. (2020). *Betekenisvol contact in het vrijwilligerswerk*. Utrecht: UvH.
- Blonk, L., et al. (2023). *Vrijwilligersinitiatieven als waardevolle ontmoetingsplekken: Over ruimte maken voor betekenisvol contact*. Utrecht: UvH.
- Bytheway, B. (2005). Ageism and age categorization. *Journal of Social Issues*, *61*(2), 361-374. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00412.x>
- Cameron, A., et al. (2022). The contribution of volunteers in social care services for older people. *Voluntary Sector Review*, *13*(2), 260-277. <https://doi.org/10.1332/204080521X16290354342626>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2023). *Vrijwilligerswerk 2022*. Retrieved from www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2023/vrijwilligerswerk-2022
- Chiang, Y.-C., Lee, H.-C., Chu, T.-L., Han, C.-Y., & Hsiao, Y.-C. (2016). The impact of nurses' spiritual health on their attitudes toward spiritual care, professional commitment, and caring. *Nursing Outlook*, *64*(3), 215-224. <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2015.11.012>
- Darley, S. (2016). Transforming the world and themselves: The learning experiences of volunteers being trained within health and social care charities in England. *Voluntary Sector Review*, *7*(2), 219-228. <https://doi.org/10.1332/204080516X14650473397216>
- Derkx, P. (2015). The future of humanism. In A. Copson & A. C. Grayling (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of humanism* (pp. 426-439). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Edwards, A., Pang, N., Shiu, V., & Chan, C. (2010). The understanding of spirituality and the potential role of spiritual care in end-of-life and palliative care: A meta-study of qualitative research. *Palliative Medicine*, *24*(8), 753-770. <https://doi.org/10.1177/0269216310375860>
- Grant, E., Murray, S., Kendall, M., Boyd, K., Tilly, S., & Desmond, R. (2005). Spiritual issues and needs: Perspectives from patients with advanced cancer and nonmalignant disease. A qualitative study. *Palliative & Supportive Care*, *12*(1), 1-10. <https://doi.org/10.1017/S1478951512000207>

- Grönlund, H., & Falk, H. (2019). Does it make a difference? The effects of volunteering from the viewpoint of recipients – A literature review. *Diaconia*, 10(1), 7-26.
<https://doi.org/10.13109/diac.2019.10.1.7>
- Huber, M. (2013). Naar een nieuw begrip van gezondheid: Pijlers voor Positieve Gezondheid. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*, 91, 133-134. <https://doi.org/10.1007/s12508-013-0021-6>
- Hansen, J. T. (2016). *Meaning systems and mental health culture: Critical perspectives on contemporary counseling and psychotherapy*. Lanham, MD: Lexington Books.
- Hölsgens, V. (2020). *Gebroken verhalen aan de keukentafel: Over zingeving in de Nederlandse verzorgingsstaat* (Doctoral dissertation). Utrecht: UvH.
- Jacobs, G. (2020). *Zin in geestelijke verzorging*. Utrecht: Oratie UvH.
- Koslander, T., Barbosa da Silva, A., & Roxberg, Å. (2008). Existential and spiritual needs in mental health care: An ethical and holistic perspective. *Journal of Holistic Nursing*, 26(1), 34-41.
<https://doi.org/10.1177/0898010107304911>
- Lacuelle, H. (2018). *Ageing and self-realization: Cultural narratives about later life*. Bielefeld: Transcript Verlag.
- Loenen, R. van. (2015). *Zingeving in de verpleegkundige extramurale zorg* (Master's thesis). Universiteit Utrecht.
- Mateman, H., Santpoort, R., & van Burik, E. (2024). *Kennisynthese Zingeving bij ouderen met een migratieachtergrond*. Utrecht: Kenniswerkplaats Zingeving.
- Meulenkamp, T. M., van Beek, A. P. A., Gerritsen, D. L., de Graaff, F. M., & Francke, A. L. (2010). *Kwaliteit van leven bij migranten in de ouderenzorg: Een onderzoek onder Turkse, Marokkaanse, Surinaamse, Antilliaanse/Arubaanse en Chinese ouderen*. Utrecht: NIVEL.
- Movisie. (2022). *Krachten bundelen rondom mentale gezondheid*. Retrieved from www.movisie.nl/artikel/krachten-bundelen-rondom-mentale-gezondheid
- NOV. (2023). *E-book Nooit te oud om te beginnen – Samen met ouderen op zoek naar de waarde van zingeving en meedoen*. Geraadpleegd van www.vrijwilligerswerk.nl/bibliotheek+samen+ouder+worden/default.aspx
- Olsman, E., Brijan, B. N. M., Rosie, X. J. S., & Muthert, J. K. (Eds.). (2023). *Recovery: The interface between psychiatry and spiritual care*. Delft: Eburon.
- Paal, P., Helo, Y., & Frick, E. (2015). Spiritual care training provided to healthcare professionals: A systematic review. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 69(1), 19-30.
<https://doi.org/10.1177/1542305015569337>
- Prilleltensky, I., & Prilleltensky, O. (2021). *How people matter: Why it affects health, happiness, love, work, and society*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.9.1102>
- Raad van Ouderen. (2019). *Vierde advies: Zingeving*. Geraadpleegd van www.beteroud.nl/voor-ouderen/raad-van-ouderen/adviezen/zingeving-en-verminderen-eeenzaamheid
- Rayner, H., & Marshall, J. (2003). Training volunteers as conversation partners for people with aphasia. *International Journal of Language & Communication Disorders*, 38(2), 149-164. <https://doi.org/10.1080/1368282021000033867>
- Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. (2017). *Recept voor maatschappelijke probleem: Medicalisering van levensfasen. Advies*. Geraadpleegd van www.raadrvs.nl/documenten/publicaties/2017/04/04/recept-voor-maatschappelijk-probleem
- Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. (2023). *De basis op orde: Uitgangspunten voor toekomstgerichte eerstelijnszorg*. Den Haag: RVS. Geraadpleegd van www.raadrvs.nl/documenten/publicaties/2023/04/04/de-basis-op-orde
- Ryff, C. (2018). Eudaimonic wellbeing: Highlights from 25 years of inquiry. In K. Shigemasu, S. Kuwano, T. Sato, & T. Matsuzawa (Eds.), *Diversity in harmony: Insights from psychology* (pp. 375-395). Hoboken, NJ: Wiley Blackwell.
- Samergo. (2022). *Zorgen voor migrantenouderen: Op weg naar een actieplan cultuursensitieve zorg*. Geraadpleegd van <https://samergo.nl/wp-content/uploads/2022/02/Artikel-Migrantenouderen-januari-2022-1.pdf>
- Schnell, T., & Hoffmann, C. (2020). ME-Work: Development and validation of a modular meaning in work inventory. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02052>
- Somsen, J., Barnhoorn, P. C., & Jacobs, G. (2023). Zingevingsvragen signaleren, bespreken en begeleiden. *Huisarts en Wetenschap*, 66(3), 38-40. <https://doi.org/10.1007/s12445-023-0301-6>
- Tiew, L. H., & Creedy, D. K. (2010). Integration of spirituality in nursing practice: A literature review. *Singapore Nursing Journal*, 37(1), 15-22.
- Vermandere, M., De Lepeleire, J., Smeets, L., Hannes, K., Van Mechelen, W., Warmenhoven, F., van Rijswijk, E., & Aertgeerts, B. (2013). Spiritualiteit in de huisartsenpraktijk: Een kwalitatieve onderzoekssynthese. *Huisarts Nu*, 42, 119-122.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Retrieved from https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid. (2021). *Kiezen voor houdbare zorg: Mensen, middelen en maatschappelijk draagvlak*. Retrieved from www.wrr.nl/publicaties/rapporten/2021/09/15/kiezen-voor-houdbare-zorg
- Wu, P. (2011). A mixed methods approach to technology acceptance research. *Journal of the Association for Information Systems*, 13, Article 2. <https://doi.org/10.17705/1jais.00287>

Zorginstituut Nederland. (2022). *Kader passende zorg*. Geraadpleegd van <https://www.zorginstituutnederland.nl/publicaties/adviezen/2022/10/01/kader-passende-zorg>

Bijlage I. Kenmerken respondenten vragenlijst

	N = 147	100%
Gender		
Vrouw	105	71,4%
Man	42	28,6%
Leeftijd (missing: 11)	Gemiddelde: 65,2 (min. 26; max. 83 ; Std. dev. 10,6)	
Religie of levensbeschouwing		
Geen	46	31,3%
Christendom	38	25,9%
Meerdere levensbeschouwingen	18	12,2%
Anders (natuurreligie, scientology etc.)	7	4,8%
Boeddhisme	1	0,7%
Humanisme	31	21,2%
Islam	5	3,4%
Werkervaring huidige functie (missing: 2)		
0-5 jaar	70	48,3%
6-10 jaar	41	28,3%
11-20 jaar	14	9,7%
Meer dan 20 jaar	20	13,8%
Hoogste opleidingsniveau		
Lagere school/ basisschool	1	0,7%
Huishoud/landbouw/technische/ambachtsschool/ VMBO	2	1,4%
(M)ULO/MAVO	12	8,2%
HAVO/VWO/HBS	15	10,2%
MBO	15	10,2%
HBO of universiteit	102	69,4%
Werkzaamheden (missing: 2)		
Maatjescontact	51	35,2%
Anders, namelijk (hieronder vermeld)	50	34,5%
Gesprekken voeren (themagesprekken, levensgesprekken, ouderenadvisering)	20	13,8%
Begeleiden van activiteiten voor ouderen (gezelligheidsactiviteiten in groepsverband)	11	7,6%
Samen ontmoetingsactiviteiten organiseren	4	2,8%
Samen met een ouder iemand wandelen	4	2,8%
Samen met een ouder iemand erop uit trekken (naar concert, museum, bioscoop of dagje uit)	2	1,4%
Praktische hulp aan ouderen (vervoer, klussen, boodschappen e.d.)	2	1,4%
Helpen bij het eten of andere dagelijkse verrichtingen	1	0,7%

Scores zingeving

The Work and Meaning Inventory (WAMI) N = 104; missing: 43	Mean	Stand. Dev.
Positieve betekenis <i>(ik heb betekenisvol werk)</i>	4.10	0.41
Zingeving door middel van werk <i>(Mijn werk helpt me om de wereld beter te begrijpen)</i>	3.53	0.58
Zingeving als bijdragen aan hoger goed <i>(mijn werk dient een groter doel) (N = 103)</i>	3.69	0.56

Meaningful work (Veltman) N = 103; missing: 44	Mean	Stand. Dev.
Mijn werk biedt mij erkenning en zelfrespect	3.75	0.71
Mijn werk ondersteunt waarden die ik belangrijk vind (N = 101)	4.14	0.49
Mijn werk biedt mij een doel in het leven	3.89	0.64
Mijn werk draagt bij aan betekenisvolle relaties met anderen (N = 102)	4.04	0.53

Bijlage II. Overzicht materialen en tools

Hieronder een lijst met activiteiten, materialen en tools die gebruikt (kunnen) worden in de deskundigheidsbevordering van vrijwilligers rond zingevingsvragen en de praktijk van het contact met ouderen. Deze materialen zijn deels online te vinden, deels onderdeel van een beveiligde intranetomgeving van de betreffende organisatie of alleen in drukwerkvorm geproduceerd.

Sommige materialen zijn ontworpen voor professionals, maar volgens de experts met wat aanpassingen ook bruikbaar voor vrijwilligers(organisaties). Er is veel materiaal beschikbaar voor de palliatieve zorg en voor de zorg voor mensen met dementie. Enkele wat breder inzetbare materialen hebben we in dit overzicht opgenomen.

In onderstaand overzicht vindt u eerst de materialen die specifiek voor vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties gemaakt zijn. Daarna hebben we ook verwijzingen naar tools en materialen opgenomen die gericht zijn op beroepskrachten in hulp en ondersteuning, maar wel relevante bruikbare onderdelen bevatten voor vrijwilligers(organisaties).

Disclaimer: Er is ongetwijfeld meer materiaal dan in deze lijst is opgenomen. Materialen zijn niet altijd online beschikbaar of vanwege de gekozen naam niet makkelijk vindbaar.

Samen Ouder Worden – het goede gesprek over zingeving

Beschikbaar: [Het goede gesprek over zingeving | NOV - Platform Vrijwillige Inzet \(vrijwilligerswerk.nl\)](#)

Doelgroep: trainers van vrijwilligers, coördinatoren

Vorm: een toolkit van 12 pagina's. Ontwikkeld door training te geven.

Inhoud: een compacte toolkit die gebruikt kan worden om vrijwilligers bewust te maken van hoe ze een gesprek over zingeving zouden kunnen voeren. Deze bevat tevens 2 praktische tools:

- gesprekskaarten
- de levensboom (e-learning in ontwikkeling)

Samen Ouder Worden – Toolbox Jong en Oud in gesprek

Een handleiding en vragenkaarten voor ontmoetingen tussen jong en oud, ontwikkeld door Welzijn Middelburg in het programma Samen Ouder Worden.

Beschikbaar: niet meer online vindbaar – meer info bij NOV (www.nov.nl)

Doelgroep: vrijwilligers die ontmoetingen tussen jong en oud willen organiseren

Vorm: een handleiding en een knipvel met vragenkaartjes

Inhoud: de vragenkaartjes helpen om het goede gesprek te voeren en gaan over thema's als vriendschap, vrije tijd, wensen en dromen, terugkijken en liefde.

Samen Ouder Worden - Zin in zingeving (KBO/PCOB)

Beschikbaar: [Werkboek Zin in Zingeving | NOV - Platform Vrijwillige Inzet \(vrijwilligerswerk.nl\)](#)

Doelgroep: vrijwilligers

Vorm: een werkboek

Inhoud: werkboek over gespreksvoering en concrete tips voor organiseren van activiteiten

Samen Ouder Worden – Inspiratiekaarten Thuis kamers

Werkmateriaal voor het goede gesprek in thuis kamers en andere kleinschalige ontmoetingsplekken voor volwassenen en ouderen

Beschikbaar: aanvragen via www.mensenwerkhogeland.nl

Doelgroep: vrijwilligers

Vorm: set inspiratiekaarten Op elke kaart wordt een onderwerp behandeld dat jou kan helpen.

Inhoud: elke (ansicht)kaart bevat een onderwerp met aantal vragen die besproken kunnen worden. Met name gericht op werken met kleine groepen volwassenen/ouderen.

KBO Brabant - Training 'ons gesprek'

Beschikbaar: uitsluitend in beveiligde omgeving KBO voor eigen vrijwilligers

Doelgroep: bezoekersvrijwilligers

Vorm: een leesmap bij uitgebreide training van zeven dagdelen

Inhoud: de training start met algemene gespreksvaardigheden en de presentiemethodiek. Vervolgens wordt in aparte hoofdstukken diepgaand aandacht besteedt aan rouw & verlies, eenzaamheid, dementie en depressie.

Humanitas - Online trainingen

Beschikbaar: www.humanitas.nl

Doelgroep: vrijwilligerscoördinatoren en vrijwilligers

Vorm: webinar of training lokaal georganiseerd

Inhoud: Er is geen specifieke training over zingeving, maar het onderwerp komt wel aan de orde bij trainingen over bijvoorbeeld rouw of omgaan met stress of rituelen. De focus ligt met name op het aanleren van bepaalde gespreksvaardigheden of een houding. In het kader van Samen Ouder Worden is er een training gegeven

met trainers uit het programma over 'in gesprek over zingeving met deelnemers'. Deze training was bedoeld voor vrijwilligerscoördinatoren.

Hogeschool Rotterdam - Linking Zin

Een actieonderzoek over de afstemming tussen de behoefte en het aanbod aan zingevingsondersteuning bij mensen thuis

Beschikbaar: [Linking-Zin: Resultaten - Hogeschool Rotterdam](#)

Doelgroep: vrijwilligers, vrijwilligersorganisaties

Inhoud: De website bevat verschillende materialen, o.a. :

- een handleiding om zelf actie-onderzoek te doen d.m.v. social mapping om vraag en aanbod in kaart te krijgen,
- een algemeen filmpje met uitleg over zingeving en een tool over manieren van zingeving en de ondersteuning daarbij (ZinVinder).
- praatkaarten (met handleiding) over zingeving en armoede
- kompas voor troost en verdieping (palliatieve zorg (vrijwilligers)
- een podcast waarin mensen vertellen over hulpmiddelen, en behoeften van mensen op het gebied van zingeving. Één aflevering specifiek over vrijwilligers.

Vilans - Inspiratiekaarten Mentaal Welbevinden

Beschikbaar: www.vilans.nl (kosten: 27,95)

Doelgroep: zorgmedewerkers en vrijwilligers

Vorm: 48 fotokaarten

Inhoud: de kaarten bevatten foto's die gesprek uitlokken over inspiratie, stilte, samen zijn, plezier maken, e.d.

Vilans - Werkboek Omgaan met Levensvragen

Beschikbaar: via www.zorgvoorbeter.nl

Doelgroep: bedoeld voor helpende en verzorgenden, maar deels ook bruikbaar voor vrijwilligers

Vorm: online werkboek (pdf)

Inhoud: werkboek is gericht op het contact met de ander, eigen talenten en samenwerking en bevat concrete vragen en opdrachten. Bruikbaar in een training of voor zelfstudie.

Reliëf - Toolkit Betekenisvol Contact

Een toolkit van christelijke organisatie Reliëf.

Beschikbaar: www.reliëf.nl

Doelgroep: Ontwikkeld voor zorgverleners die werken met ouderen met (beginnende) dementie

Vorm: Brochure van 64 pagina's

Inhoud: Praktische tips, een uitgebreide beschrijving van activiteiten die uitnodigen tot diepgang en makkelijk uitvoerbaar zijn en in hoofdstuk 5 een overzicht en beschrijving van bestaande materialen voor deze doelgroep.

Reliëf - Zin in zorg

Een lesmodule van christelijke organisatie Reliëf.

Beschikbaar: Gratis download [Zin in Zorg lesmodules – gratis download editie 2020 | Reliëf \(reliëf.nl\)](#)

Doelgroep: Deze lessen zijn geschikt voor opleidingen in de zorgsector en gericht op MBO niveau 3 en 4 en HBO. De lessen zijn afgestemd op deelnemers die een basis hebben gelegd wat betreft deskundigheid binnen hun beroepenveld, die ervaring hebben opgedaan in hun toekomstige beroepspraktijk en in staat zijn hierop te reflecteren. Daarnaast zijn de lessen zeer geschikt om te gebruiken binnen zorgorganisaties voor het verder professionaliseren van zorgprofessionals op het gebied van inspiratie, zingeving, levensverhalen en ethiek.

Vorm: Lesmodule

Inhoud: Drie thema's:

- inspiratie in de zorg (twee lessen)
 - levensverhalen & zingeving (drie lessen)
 - ethiek & morele reflectie (twee lessen)
-

Zorg voor Beter - Tools voor welbevinden en levensvragen

Beschikbaar: <https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/welbevinden-en-levensvragen/tools>

Doelgroep: professionals en vrijwilligers in de ouderenzorg

Vorm: divers

Inhoud: handreikingen, e-learnings, tools over eenzaamheid, betekenisvol leven, e.d.

Septet/UvH/MCU - In gesprek over levensvragen (Het Diamantmodel)

Een serie boekjes uitgegeven door de UvH in samenwerking met Medisch Centrum Utrecht en Septet voor mensen over en met levensvragen als je niet meer beter wordt. Er zijn speciale uitgaven van het boekje voor mensen met beginnende dementie, voor Surinaamse Nederlanders en voor islamitische Nederlanders (ook in Turks en Marokkaans).

Beschikbaar: via <https://palliaweb>

Doelgroep: Professionals en vrijwilligers die werken in de palliatieve zorg, mensen in de laatste levensfase

Vorm: brochure

Inhoud: Het boekje In gesprek over levensvragen is bedoeld om na te denken over levensvragen die te maken hebben met verlies van gezondheid. Mensen die niet meer beter worden, kunnen allerlei vragen hebben, zoals: Wie ben ik en wat wil ik werkelijk? Waar vind ik houvast? Hoe kijk ik terug op mijn leven?

Mensen die niet meer beter worden, of naasten die willen praten met iemand die niet meer beter wordt kunnen het boekje lezen. Ook zorgverleners of vrijwilligers die handvatten willen om het gesprek over levensvragen aan te gaan met patiënten kunnen het boekje gebruiken.

Als basis is het Diamant-model gebruikt. Dit is een gespreksmodel dat gebruikt wordt om te praten over levensvragen.

Bijlage III Modellen bij de ondersteuning van vrijwilligers

We gaan nog wat nader in op allereerst het model van gedragsverandering van Prochaska en Diclemente (1992) en daarna het ABC model⁷.

Gedragsverandering start met het voorstadium, fase 1, waarin mensen zich bewust worden van een probleem. In dit geval: vrijwilligers zijn soms overbelast, worstelen met het contact dat zij hebben met hun maatje, voelen schaamte of schuld. (Het gebrek aan) zingeving, kan hiervan een oorzaak zijn.

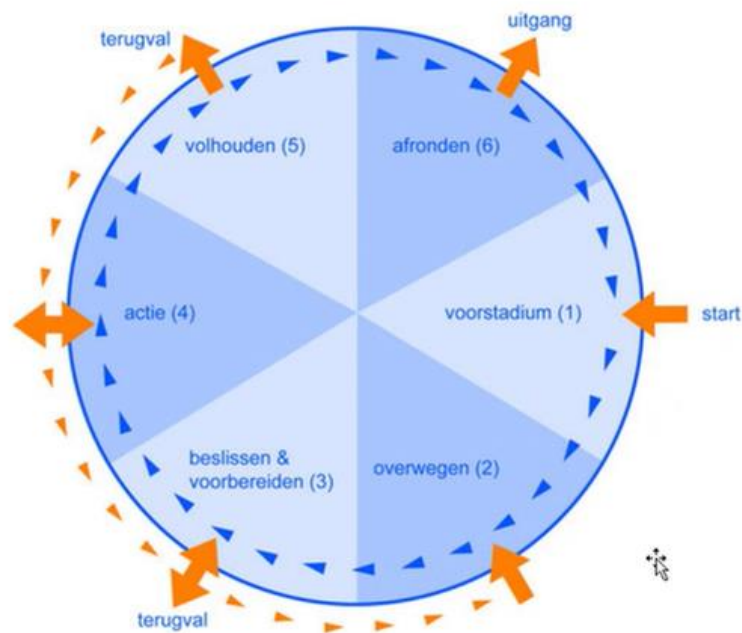
In fase 2 wordt overwogen of iemand iets wil doen aan het probleem. Hier komen vragen op als: Wat is je rol als vrijwilliger op het gebied van omgaan met zingevingsvraagstukken?

Fase 3 gaat over het beslissen en voorbereiden. Ja, ik kan en wil wat doen, maar wat voor mogelijkheden heb ik als vrijwilliger?

Fase 4 gaat over het ondernemen van actie. Hier passen activiteiten en producten om werkelijk aan de slag te gaan met het onderwerp zingeving als vrijwilliger.

Voorbeelden zijn de gesprekskaarten, het label van een theezakje of een praatplaat.

Wanneer we kijken naar de ondersteuning van vrijwilligers en de schroom om met het thema zingeving aan de slag te gaan, blijken veel vrijwilligers zich te bevinden in fase 1: bewustwording. Vrijwilligers en hun coördinatoren zijn zich niet altijd bewust dat het gevoel van overbelast en overbevraagd worden, kan voortkomen uit een gebrek aan diepgang in het contact met een bewoner; het domein van zingeving.



⁷ [Zingeving en spiritualiteit in de palliatieve fase - Richtlijnen Palliatieve zorg \(palliaweb.nl\)](http://palliaweb.nl)

Voorbeeld: je werkt als vrijwilliger in de tuin bij een bewoner. Het is je vaker opgevallen dat het huis van de bewoner er vies uit ziet, en de bewoner zelf ook niet altijd goed voor zichzelf zorgt. Jij komt voor de tuin, dus wilt je verder niet bemoeien met het huishouden van de bewoner. Toch denk je 's avonds vaak aan deze persoon en piekert over wat je kunt doen om te helpen. Tegelijkertijd voelt het niet als jouw plaats om iets te zeggen over de persoonlijke verzorging of het huishouden van de bewoner. Jij komt toch gewoon voor de tuin?

Dit voorbeeld laat zien hoe een vrijwilliger die iemand wekelijks ziet, tijdens het praktisch werken in de tuin toch onderwerpen kan tegenkomen die te maken hebben met zingeving. 'Voelt deze bewoner zich wel goed?' 'Hoe gaat het eigenlijk met deze bewoner?' Ook laat het voorbeeld zien hoe een vrijwilliger zelf stress van deze situatie kan ondervinden. Er lijkt een spanningsveld tussen wel aanvoelen dat 'er iets niet klopt' en daar geen gepaste reactie op kunnen vinden. Wanneer we de stap terug naar het ondersteuningsmateriaal maken, is het dus nodig dat het materiaal vrijwilligers helpt om in de fase van bewustwording een stap te zetten. Een stap waarin de zingevingsvragen van de bewoner benoemd worden, die tegelijkertijd comfortabel voelt voor de vrijwilliger.

Om zo'n stap te kunnen zetten is het behulpzaam om de rol van een vrijwilliger helder te hebben. Het ABC model, ontwikkeld binnen de palliatieve zorg door de Agorawerkgroep, geeft een schaal aan wanneer je omgaat met problemen bij iemand die je helpt of verzorgt. Deze schaal kan dus ook toegepast worden wanneer je bij iemand thuis op bezoek komt als vrijwilliger.

A - voor aandacht

B - voor begeleiding

C - voor crisisinterventie

De rol van vrijwilligers bevindt zich vooral op het gebied van A, aandacht geven aan mensen. B en C zijn rollen die meer passen bij professionele functies als geestelijk begeleider of arts.

Vrijwilligers zijn er om aandacht te geven aan een bewoner. Dit model geeft daarmee een duidelijk doel en grenzen aan het handelen van een vrijwilliger. Dat kan vrijwilligers houvast geven bij het bespreekbaar maken van een zingevingsvraag. Het bewust zijn dat je alleen verantwoordelijk bent voor aandacht, kan een drempel wegnemen om een zingevingsvraag aan iemand te stellen.

Voorbeeld: Door het stellen van een vraag als 'hoe is het met je?' ben je als vrijwilliger niet meteen verantwoordelijk voor iemands probleem, diens begeleiding of een interventie. De rol van een vrijwilliger hierin is het geven van aandacht.

Dit voorbeeld laat zien hoe bewust zijn van je rol als vrijwilliger, en de grenzen van die rol, drempels kan wegnemen in het laagdrempelig aangaan van zinvol contact. Wanneer we dit vertalen naar het maken van ondersteuningsmateriaal, is het dus nodig dat het materiaal zich richt op het geven van aandacht aan een bewoner.