

VAN DE VRIJWILLIGERSRAAD

De Vrijwilligersraad geeft gevraagd en ongevraagd advies aan de bestuurder van U Centraal. De leden kijken naar beleid, door de ogen van vrijwilligers. In TrefpUnt communiceert de Vrijwilligersraad op deze plek met de achterban. Met jullie, dus. Neem gerust contact op met de Vrijwilligersraad via vrijwilligersraad@stichting-pk.nl of Patricia van Tergouw, tel. 030-2361717

Wat je doet, doet je goed – een beschouwing vanuit de Vrijwilligersraad

Dat je als vrijwilliger waardevolle dingen doet voor je medemens en de samenleving mag duidelijk zijn. Minder bekend is dat het ook goed is voor je eigen welzijn. Vrijwilligerswerk geeft mensen een beter gevoel over zichzelf en hun leven. Dat geldt nog meer voor hen die bijvoorbeeld door verlies van werk, van een partner of door andere gebeurtenissen hun gevoel kwijt zijn betekenis te hebben. Vrijwilligerswerk kan namelijk helpen om weer te merken dat je kwaliteiten hebt waarmee je een rol hebt in de wereld. Bij een organisatie horen en collega-vrijwilligers tegenkomen is belangrijk. Dat geeft een verbondenheid die helpen kan tegen isolement. Als je je dan bovendien gewaardeerd weet in wat je doet, is dat alles bij elkaar een oppepper voor je welbevinden. Je hoeft niet onzelfzuchtig te zijn om vrijwilligerswerk te doen, de zorg voor jezelf is een goede motivatie.

Wat betreft die motivatie: het lijkt een open deur maar toch is het goed te bedenken dat vrijwilligerswerk ook echt werk vanuit je eigen vrije wil is, niet omdat anderen het van je verwachten. Het moet ook geen zware opgave zijn die je uitput of 's nachts wakker houdt. Het is goed, samen met de organisatie, er voor te zorgen dat wat je doet past bij je persoon en je levenssituatie. Als ook dat goed zit, dan is vrijwilligerswerk een bezigheid die je iedereen zou gunnen.

