



TijdVoorActie



JONGE VRIJWILLIGERS IN JE ORGANISATIE

OBSTAKELS DE BAAS!

INHOUD

Wij willen ons vrijwilligersbestand verjongen, waar beginnen we?	3
Jongeren aan boord: de obstakels in beeld	7
Kansen en potentieel van jonge vrijwilligers: obstakels de baas!	10
Tot slot	23
Meer informatie	24

Deze whitepaper word je aangeboden door TijdVoorActie vanuit het stimuleringsprogramma Meer en Anders Vrijwilligen.

Het programma heeft als doel de organisatorische kracht van vrijwilligersorganisaties te versterken én organisaties te helpen op een duurzame manier te werken met vrijwilligers. TijdVoorActie richt zich op het vergroten van bewustwording bij vrijwilligerscentrales, organisaties, gemeenten en scholen over de rol die jongere vrijwilligers kunnen spelen in het ondersteunen van anderen en het versterken van de samenleving.

WIJ WILLEN ONS VRIJWILLIGERSBESTAND VERJONGEN, WAAR BEGINNEN WE?

In 2021 klopte de afdeling Thuishulp van de NPV - Zorg voor het Leven (de NPV) bij ons aan met de vraag: hoe kunnen we meer jonge mensen enthousiasmeren voor het waardevolle werk dat we verrichten? De huidige situatie toont een oververtegenwoordiging van vrijwilligers boven de 70, en door de invloed van de coronapandemie zijn er helaas ook vrijwilligers gestopt. Daarbij komt nog de groeiende behoefte aan informele zorg. Kortom, de NPV wil werken aan verjonging van de organisatie.

“Ik twijfelde eerst of de beleving van jongeren overeenkwam met onze doelen binnen de NPV. Zaten ze daarop te wachten? Het antwoord is ja. Door het opbouwen van een persoonlijke band en vertrouwen, besepte ik dat jongeren echt willen bijdragen. En het biedt hen ook veel. Ze merkten op dat samen vrijwilligerswerk doen ook hun eigen vriendschappen versterkte en verdiepte. Bovendien waren ze verrast door de dankbaarheid en blijdschap van de doelgroep.”

Medewerker NPV, afdeling Thuishulp

Wat deze NPV-afdeling Thuishulp doet, is inspirerend. De afdeling rijkt uit naar medeburgers die weinig hulp en steun ontvangen uit de directe omgeving. Vanuit de NPV ontvangen deze mensen toch de nodige praktische of sociale hulp. Denk aan het gezelschap van een wekelijks koffiedrinkmaatje, begeleiding bij een bezoek aan het ziekenhuis of iemand die een helpende hand biedt in de tuin.

Een mooi takenpakket en het verlangen om jongere vrijwilligers aan te trekken, beiden zijn aanwezig bij deze afdeling. Het 'hoe' is een uitdaging. En ook het 'waarom' is belangrijk. Want waarom wil deze organisatie jongeren betrekken? Is daar over nagedacht met elkaar? En is er een, al dan niet, formele 'go' voor gegeven? Tijdens het begeleidingsproces stuiten we op herkenbare obstakels die niet alleen voor de NPV gelden maar ook voor talloze andere organisaties die soortgelijke doelen nastreven. Het zijn obstakels die organisaties tegenkomen wanneer ze zich inzetten om jonge vrijwilligers te verwelkomen: een uitdaging die velen aangaan, maar waarbij ze soms struikelen over hindernissen die overwonnen moeten worden. Herkenbaar? Lees snel verder!

TijdVoorActie, de NPV en de Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk (NOV) hebben in 2021 de krachten gebundeld. Het is hun missie om (vrijwilligers)organisaties te versterken in het samenbrengen van jong en oud vanuit het programma Samen Ouder Worden. Zij geloven dat die ontmoetingen waardevol zijn en dat de kwaliteit van leven door deze ontmoetingen verbetert. Vanuit het programma en de samenwerking is er een ontwikkeltraject gestart met vijf NPV-afdelingen. Samen versterken we wat er al is, kijken naar wat goed gaat en hoe dat verder ontwikkeld kan worden om jongere vrijwilligers te betrekken.

DE DOELGROEP VRAAGT OM STABILITEIT IN VRIJWILLIGERS, KUNNEN JONGEREN DAT BIEDEN?

In Elburg kampt de lokale NPV-afdeling met een vergrijzend vrijwilligersbestand. Het bestuur wil graag verjongen, maar heeft geen idee hoe. Wat leeft er onder jongeren, wat houdt hen bezig, zitten ze wel te wachten op het doen van vrijwilligerswerk? De doelgroep die we bedienen vraagt om stabiliteit en een vast gezicht die hen geregeld komt opzoeken. Kunnen we dat van jongeren verwachten? Het team van twee bestuurders en twee vrijwilligers-coördinatoren doen mee aan het traject [Klaar Voor Elkaar](#) van TijdVoorActie en de NPV.

KUNNEN JONGEREN STABILITEIT LEVEREN ALS VRIJWILLIGER VOOR DE HULPONTVANGER?

Een snelle oplossing voor dit obstakel is er niet. In het begeleidingstraject denken we eerst met elkaar na over waarom de afdeling eigenlijk met jongeren wil werken.

Zijn ze bereidt zich in te leven in de leefwereld van jongeren en om kritisch te kijken naar hun organisatiecultuur en structuur? Ook als dat betekent dat er dingen moeten veranderen om jongeren te kunnen bereiken? In deze whitepaper kijken we naar de obstakels die zij, maar ook elk andere organisatie, tegen kan komen én geven we praktische tips om de obstakels de baas te worden. Zodat ook jullie je vrijwilligersbestand met succes kunnen verjongen en kunnen genieten van de frisse blik en energie die jongeren met zich meebrengen.

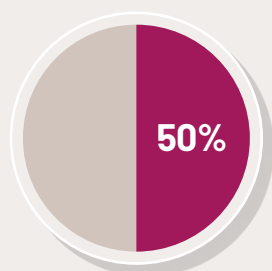
“Er waren zeker wel collega’s die wat kritischer waren over het betrekken van jongeren in de organisatie. Die terughoudend waren om naar bestaande structuren en manieren van vrijwilligerswerk te kijken. Dat veranderde toen ze de jongeren bezig zagen. Dat heeft echt geholpen.”

Wilfred Meulemans,
bestuurslid NPV Elburg



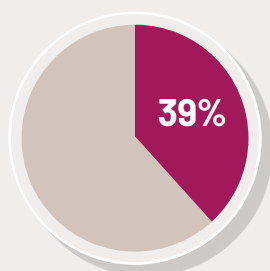
JONGE VRIJWILLIGERS BETREKKEN IS BELANGRIJKE DAN OOI

Het lijkt erop dat vrijwel alle organisaties die met vrijwilligers werken, of het nu maatschappelijke- of zorgorganisaties zijn, behoefte hebben aan meer helpende handen. Vooral de zoektocht naar jongeren als vrijwilligers of een jongere generatie staat hoog op de agenda. Door de coronaperiode is het aantal vrijwilligers in het algemeen afgenomen, maar sinds 2022 zien we gelukkig een groei in mensen die zich vrijwillig inzetten (CBS.nl). Toch maken de huidige en toekomstige ontwikkelingen, zoals de dubbele vergrijzing, de krapte op de arbeidsmarkt en de onzekerheid van deze tijden het niet automatisch makkelijker voor mensen om zich vrijwillig in te zetten. Uit onderzoek (CBS, Steeds minder mensen doen vrijwilligerswerk, 2021) blijkt dat veel van deze organisaties uitdagingen ervaren op bestuurlijk en organisatorisch gebied en bij het aantrekken van voldoende vrijwilligers. Dit betekent dat organisaties slimme manieren moeten vinden om zichtbaar te zijn en aan te sluiten bij hun potentiële vrijwilligers.



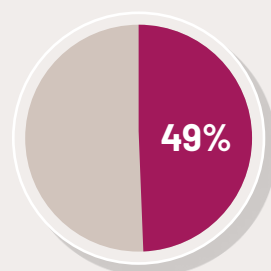
2012

50% deed vrijwilligerswerk



2021

39% deed vrijwilligerswerk



2023

49% deed vrijwilligerswerk

*minstens 1x per jaar

bron: CBS.nl en rijksoverheid.nl

JONGEREN AAN BOORD: DE OBSTAKELS IN BEELD

Willen of werken jullie met jonge vrijwilligers? Elke organisatie die wij spreken kent uitdagingen en heeft obstakels te overwinnen en komt concrete problemen tegen bij het integreren van jongeren in hun vrijwilligerswerk. Wij bundelden deze uitdagingen en laten je zien hoe deze organisaties daarmee omgingen. Wat werkt wel? Wat werkt juist niet? Van elkaars ervaringen kunnen we leren!

1. OBSTAKEL IN BEELD: AFSTAND TOT DE LEEFWERELD VAN JONGEREN

Vraag jij je ook af hoe je kunt aansluiten op jongere generaties? Je bent niet de enige! En dan kom je er ook nog eens achter dat iedere jongere weer anders is. Want: dé jonge vrijwilliger bestaat niet, net zoals dat dé vrijwilliger niet bestaat. Oei, dit besef kan de drempel nog hoger maken én maakt het verleidelijk om met mensen te (blijven) werken die op je lijken en waar je dezelfde taal mee spreekt. In de trainingen die wij geven horen we dit ook terug. Het contact met jongeren maken wordt als moeilijk ervaren door onbekendheid over hun leefwereld en hoe je daarop aansluit. Het voelt ongemakkelijk.

De leefwereld van jongeren speelt zich bovendien voor een gedeelte online af. De offline en online wereld zijn met elkaar verweven en hebben invloed op elkaar. Dat maakt het gecompliceerd. De digitale omgeving is voor veel jongeren een vanzelfsprekendheid. Over het algemeen voelen oudere vrijwilligers en medewerkers van de organisaties zich niet altijd even comfortabel op bijvoorbeeld sociale media (Nederlands Jeugdinstituut, z.d.). En, op welke media 'moet' je dan actief zijn? En hoe richt je zoiets in om vervolgens ook daadwerkelijk met jongeren in contact te komen en hen enthousiast te maken voor jouw club?

"In ons vrijwilligersbestand zitten vooral mensen van boven de 60. We leven in onze eigen bubbel. Ik heb weinig idee van wat er bij jongeren leeft, wat hen bezighoudt en hoe ze in het leven staan."

Deelnemer, training Bereiken van jongeren

2. OBSTAKEL IN BEELD: JONGEREN HEBBEN VOLLE AGENDA'S EN EEN DRUK BESTAAN WAAR VRIJWILLIGERSWERK NIET PER SE PRIORITEIT HEEFT

Dit is een van de obstakels die we vaak tegenkomen bij organisaties. Als we vragen naar 'hoe kijken jullie naar jongeren, welke beelden hebben jullie erbij?' horen we vaak terug: 'jongeren hebben het al zo druk' of 'ze willen liever betaald werk doen in plaats van vrijwilligerswerk'. Ze gaan naar school of doen een studie, werken of hebben een bijbaan, een sociaal leven en sport. Dan blijft er weinig ruimte over voor vrijwilligerswerk. En als jongeren de keuze moeten maken worden ze liever betaald voor het werk dat ze doen, toch?

"Ik heb de indruk dat jongeren liever betaald werk doen dan vrijwilligerswerk. Het leven is duur voor jongeren, die zitten er niet op te wachten om zich ook nog eens voor een ander of de samenleving in te zetten."

Deelnemer, training [Verbinden van jongeren](#)

3. OBSTAKEL IN BEELD: WE LEVEN IN EEN UITDAGENDE TIJD EN JONGEREN HEBBEN LAST VAN ONZEKERHEDEN, SOCIALE DRUK EN PRESTATIEDRUK

We leven in een uitdagende tijd. Jongeren groeien op in een onzekere tijd met crisissen die elkaar in hoog tempo opvolgen. Ook is het bekend dat steeds meer jongeren last hebben van onzekerheden, sociale druk en prestatiedruk. Uit onderzoek van het TNO (2022) blijkt dat één op de vier jonge werknemers (18-35 jaar) burn-outklachten ervaart door werkdruk. En niet alleen de werkdruk speelt daarin een rol. Jongeren hebben het gevoel alles goed te moeten doen en constant bereikbaar te moeten zijn. De maatschappelijke en financiële onzekerheid hebben er ook invloed op (Nederlands Jeugdinstituut, 2023). En sociale media zijn ook niet helpend. Het leidt af van werk of studie en geeft een slecht gevoel over tijdsbesteding. Bovendien lijkt het alsof anderen het altijd beter hebben of beter doen (van Veen et al., 2023). Desalniettemin, een reëel obstakel dat jongeren ervan weerhoudt vrijwilligerswerk te doen of maatschappelijke organisaties weerhoudt jongeren te benaderen om zich vrijwillig in te zetten.

4. OBSTAKEL IN BEELD: JONGEREN WILLEN KORTDURENDE EN FLEXIBELE KLUSSEN DOEN EN WIJ WETEN NIET HOE WE DAT MOETEN INPASSEN IN ONZE ORGANISATIE

Bij dit obstakel geldt weer dat het niet altijd zo is dat álle jongeren per se kortdurende en projectmatige klussen willen doen. Er zijn volop jongeren die zich inzetten in het verenigingsleven, een bestuursfunctie vervullen of al maanden- en soms jarenlang maatje zijn van iemand. Maar het is wel een ontwikkeling (Trendrapport NL voor Elkaar) dat steeds meer (potentiële) vrijwilligers zich willen inzetten op hun eigen moment en tijd en dat meer mensen de voorkeur geven aan kortdurende klussen. Wat we vaak tegenkomen in trainingen aan organisaties die met vrijwilligers werken is dat organisaties een vaste manier van werken en vaste structuren hebben in hoe mensen vrijwilligerswerk bij ze kunnen doen. Er zijn bepaalde rollen of taken die vrijwilligers kunnen vervullen of vastomlijnde klussen. Organisaties zoeken dan een persoon die aan de eisen voldoet van een specifiek profiel of matcht met een specifieke klus. Daarmee wordt de vijver kleiner en mis je een groot deel van de vrijwilligers die misschien wel heel enthousiast zijn over je organisatie, maar die zich niet structureel willen verbinden en meer flexibiliteit wensen. De structuur van de organisatie is dan eigenlijk meer belemmerend dan dat het jonge vrijwilligers aantrekt. Dat vraagt omdenken...

KANSEN EN POTENTIEEL VAN JONGE VRIJWILLIGERS: OBSTAKELS DE BAAS!

1. OBSTAKEL DE BAAS: AFSTAND TOT DE LEEFWERELD VAN JONGEREN

Er is een tendens dat jongeren er vaker bewust voor kiezen om geen of weinig sociale media te gebruiken. Uit recent onderzoek van Jonker et al. (2024) blijkt dat er ook een keerzijde aan sociale media zit en dat veel gebruikers vinden dat het een gevaar vormt voor het mentale welzijn. De twee generaties Gen Z en Millennials, die het meest op sociale media zitten, zijn minder gelukkig door het gebruik. Ruim 4 miljoen gebruikers denken er wel eens aan om te stoppen met sociale media. We nodigen organisaties daarom uit om ook in de fysieke leefwereld in contact te staan met jongeren. Denk eens na: welke jongeren ken je al in je omgeving? Misschien een buurmeisje, jongeren uit je familie, of jongeren die je tegenkomt bij sportclubs, andere verenigingen, of gewoon op straat? Praat eens met deze jongeren over wat zij belangrijk vinden in de maatschappij of hoe zij het ervaren om jong te zijn in deze tijd. Net als ieder mens, waarderen jongeren het wanneer iemand oprecht geïnteresseerd in hen is.

“Ik doe zelf geen vrijwilligerswerk en snap ook niet zo goed waarom andere jongeren dat wel doen.”

We vragen jongere Saran hoe ze haar inzet en tijd dan ziet die ze besteedt aan haar eigen stichting om mentale gezondheid onder jongeren bespreekbaar te maken.

‘Mijn inzet en tijd die ik besteed aan mijn eigen stichting om mentale gezondheid onder jongeren bespreekbaar te maken, zie ik niet als vrijwilligerswerk. Voor mij is het eerder mijn passie en een noodzaak om bij te dragen aan een maatschappelijk probleem.’



“Durf gewoon jongeren aan te spreken, zonder terughoudendheid het contact aan te gaan. De gesprekken met jongeren in het traject Klaar Voor Elkaar hebben hier enorm bij geholpen. Ik heb daaruit geleerd dat het heel belangrijk is om duidelijk en concreet te zijn over wie we zijn, wat we zoeken en wat dat kan betekenen voor potentiële vrijwilligers. Samen met een collega-bestuurder hebben we jongeren benaderd die we al kenden. Hierdoor zijn we er beiden in geslaagd om drie jongeren te enthousiasmeren voor het werk dat we doen, en ze zijn nu actief betrokken.”

Deelnemer Wilfred, traject Klaar voor Elkaar

Wat zijn hun interesses en drijfveren? Door met de jongeren die je al kent in gesprek te gaan, kun je ontdekken welke raakvlakken er zijn en hoe jullie als organisatie iets voor hen kunnen betekenen. Tegelijkertijd kunnen zij van meerwaarde zijn voor jullie organisatie. Jongeren waarderen het wanneer je hen persoonlijk benadert met een concrete vraag. Bijvoorbeeld: “We zoeken iemand die berichtjes wil schrijven en plaatsen in ons blad, en ik moest aan jou denken. Is dat iets voor jou?”

Om het obstakel van het aansluiten op de leefwereld van jongeren te overwinnen, is het essentieel om zowel online als offline aanwezig te zijn én om de juiste termen te gebruiken zoals ‘van betekenis zijn’, ‘impact maken’ en ‘het verschil maken’. Hoewel [sociale media](#) vaak de voorkeurskanalen lijken te zijn voor een eerste contact met jongeren, is het belangrijk om te erkennen dat niet alle jongeren actief zijn op deze platforms en sommigen zelfs bewust afstand nemen van sociale media vanwege zorgen over hun mentale welzijn. Daarom is het van belang om ook in de fysieke leefwereld contact te maken met jongeren.

Key-takeaways om aan te sluiten op de leefwereld van jongeren

- Gebruik inspirerende termen: jongeren gaan niet meer 'aan' van de term vrijwilligerswerk. Wel van: impact maken, van betekenis zijn, het verschil maken. Richt de aandacht op de positieve impact die jongeren kunnen hebben door vrijwilligerswerk te doen, zowel op individueel niveau als op de gemeenschap of de wereld als geheel.
- Let op je taalgebruik: maak het informeler, maar blijf wel authentiek.
- Focus op persoonlijke ontwikkeling: benadruk hoe vrijwilligerswerk jongeren kan helpen bij hun persoonlijke groei en ontwikkeling, zoals het opdoen van nieuwe vaardigheden, het ontdekken van passies en het vergroten van zelfvertrouwen.
- Verbind met hun interesses: identificeer de interesses en passies van jongeren en koppel deze aan relevante vrijwilligersmogelijkheden.
- Benadruk flexibiliteit en creativiteit: zoals het kunnen kiezen van projecten die passen bij hun agenda en interesses, en het hebben van ruimte voor eigen initiatief en inbreng.
- Maak het praktisch en concreet: zorg voor duidelijke informatie over wat het inhoudt, hoeveel tijd het kost en wat de verwachte resultaten zijn, zodat jongeren een goed beeld krijgen van wat er van hen wordt verwacht. Voorbeelden noemen helpt!
- Biedt de mogelijkheid om samen met vrienden/vriendinnen vrijwilligerswerk te doen. Dat werkt drempelverlagend én je laat meer vrijwilligers kennismaken met je organisatie!
- Benadruk juist de gelegenheid om nieuwe mensen te leren kennen en ergens bij te horen.



2. OBSTAKEL DE BAAS: JONGEREN HEBBEN VOLLE AGENDA'S EN EEN DRUK BESTAAN WAAR VRIJWILLIGERSWERK NIET PER SE PRIORITEIT HEEFT

Ten eerste hoeft het niet zo te zijn dat 'alle' jongeren drukke agenda's hebben. Dit kan een vooroordeel zijn die je kan belemmeren om de eerste stap te zetten en in contact te komen met jongeren. Er zijn genoeg jongeren die een tussenjaar hebben, geen werk of school hebben op het moment of die het juist belangrijk vinden om zich ergens voor in te zetten waar ze zelf ook in geloven en waar ze een meerwaarde voor zichzelf en de ander zien. Voor dit obstakel is het dus eerst belangrijk om te checken of dit niet een drempel is die je zelf hebt opgeworpen in je beeldvorming ten aanzien van jongeren.

Onze collega Geanne is zo'n jongere die naast een druk bestaan en een betaalde baan van 32 uur per week, er ook nog eens voor kiest om elke vrijdag vrijwilligerswerk te doen bij de De Voedselbank in Utrecht.

Hoi Geanne! Jij werkt bijna fulltime, hebt hobby's en sport en spreekt graag af met vrienden. Dat lijkt ons een druk bestaan, ervaar jij dat ook zo?

'Ik voel zelf niet dat ik heel erg druk ben. Met één vrije dag per week, vind ik het leuk om naast mijn werk nog iets anders te doen, om praktisch bij te dragen en iets te betekenen voor anderen.'

Wat maakt dat jij tijd vrijmaakt voor vrijwilligerswerk bij De Voedselbank?

'Het is fijn om naast mijn kantoorbaan nog iets praktisch te doen, en tegelijkertijd nieuwe contacten te leggen. Het voegt een sociaal element toe aan mijn week, waarbij ik in contact kom met mensen die ik anders misschien niet zou ontmoeten, zoals Utrechters van andere leeftijden, uit verschillende wijken, met bijzondere



levensverhalen of een andere achtergrond dan ikzelf. Het voelt waardevol om iets te kunnen betekenen voor mijn mede Utrechters en de gemeenschap waar ik zelf onderdeel van ben.'

Hoe ben jij bij De Voedselbank terechtgekomen als vrijwilliger?

'Via de vrijwilligerscentrale Utrecht. Daar kon je je inschrijven in een poule. Ik heb al eerder gedacht om bij de voedselbank aan de slag te gaan, maar kwam deze poule tegen. Ik heb me aangemeld en werd vervolgens benaderd door de coördinator. Zo is het balletje gaan rollen.'

Wat brengt vrijwilligerswerk jou?

'Gezelligheid, het sociale. Even uit mijn hoofd komen. Met mijn handen bezig zijn. Beweging. Het is vrijblijvend, maar ik word wel verwacht. Ze waarderen me en ik merk dat ze ons, de vrijwilligers, ook echt goed kunnen gebruiken. Dat geeft ook zingeving.'

Welke tip heb jij voor organisaties die jonge vrijwilligers willen aantrekken? Wat moeten ze vooral wel of niet doen?

'Vanaf het allereerste contact voelde ik me heel erg welkom. Het begon al dat ik snel werd teruggemaid door een heel enthousiaste vrijwilliger, die zelf al lang bij de voedselbank werkt. Ik werd uitgenodigd om een ochtend te komen kijken en te bespreken waarom ik wilde aansluiten. Bij mijn bezoek werd ik niet meteen aan het werk gezet, maar kreeg ik eerst een rondleiding en dronk een kopje koffie met de coördinator. Er was veel interesse in mijn persoonlijke leven en beweegredenen. Ze was echt oprecht geïnteresseerd in mijn motivatie voor vrijwilligerswerk en wie ik ben als mens. Ze wilde echt begrijpen wie ik ben en wat ik kan, om daarop aan te sluiten. Die dag mocht ik samen optrekken met de vrijwilliger waarmee ik had gemailld, zij voelde inmiddels echt als een buddy.'

Alle medewerkers stralen een enorm enthousiasme uit, wat ook op mij oversloeg. Samen zijn we vol energie aan de slag gegaan. Het was heel vrijblijvend in het begin, wat ik als prettig ervoer. Ze zeiden simpelweg: doe mee wanneer het jou uitkomt. Juist die vrijblijvendheid zorgde ervoor dat ik elke week terugkwam. Dus als ik een tip zou moeten geven, zou ik zeggen: zorg voor een persoonlijk onthaal, leer de vrijwilliger kennen en maak een start laagdrempelig. Kijk gewoon naar wat er mogelijk is, in plaats van vast te houden aan vaste vacatures of taken. Probeer echt aan te sluiten bij de potentiële vrijwilliger.'

Jullie verhaal als organisatie doet ertoe!

Niet alleen jonge vrijwilligers, maar ook alle potentiële vrijwilligers maken bewust de keuze of ze tijd en ruimte willen vrijmaken voor vrijwilligerswerk dat bijdraagt aan iets betekenisvol en aansluit bij hun eigen drijfveren en motivatie. Het is belangrijk om als organisatie zichtbaar te zijn voor jongeren door jouw verhaal te vertellen en uit te leggen waarom jullie werk zo belangrijk is en voor wie het van belang is. Dit kan zowel online als offline.

Vrijwilligerswerk inpassen in het dagelijkse leven? Het kan!

Denk na over hoe jongeren vrijwilligerswerk bij jou kunnen inpassen in hun dagelijks leven naast de ritmes of afspraken die ze al hebben. Een mooi voorbeeld hiervan is Martin, een jongeman van 30 jaar. Hij werkt fulltime, heeft een jong gezin en een rijk sociaal leven. Hij ziet een oproep voor maatjescontact om tijd door te brengen met een oudere man (Cees). Toevallig woont deze bij hem in de wijk en Martin besluit zich aan te melden. Onder het mom van, iedereen moet eten, besluiten beiden dat ze eens in de twee weken met elkaar gaan eten.



Martin, vertel ons eens over je ervaring met vrijwilligerswerk en hoe het je dagelijks leven heeft verrijkt.

‘Nou, ik eet dus elke week met Cees, een weduwnaar van in de 70. Het begon eigenlijk als een idee om wat gezelschap te bieden en wat structuur in zijn week te brengen. We zijn nu al zo’n drie jaar bezig. Elke dinsdagavond, klokslag half zes, stap ik bij hem binnen. We koken thuis al, en nemen het eten mee naar Cees. Zo past het ook gewoon in ons dagelijkse ritme. Hij kijkt er echt elke week naar uit. Het is een vast onderdeel van zijn week geworden.’

Wat doen jullie zoal tijdens die avonden?

‘Oh, gewoon, een uurtje ouwehoeren, klagen over de prijs van kaas, praten over zijn vogels. Gewoon, normale dingen. In het begin was Cees behoorlijk sceptisch, maar dat is helemaal omgedraaid.’

Met kerst, verjaardagen, of gewoon zomaar, nemen we cadeautjes mee voor Cees. Soms nodigen we hem ook uit om bij ons thuis te komen eten. Dan draait hij gewoon mee in ons schema, ook al betekent dat soms even wachten als mijn zoontje in bad gaat.'

Hoe ervaart Cees dat?

'Hij vindt het fantastisch. Het is gewoon leven, geen gedoe. Geen zaaltje met koffie, geen zielig gedoe, even geen klagende oude mensen.'

Heb je hulp gekregen bij het opzetten van dit vrijwilligerswerk?

'Ja, via stichting Thuis Gekookt, maar nadat het contact was opgestart, hoef ik daar niet zoveel mee te maken te hebben. Het moet simpel blijven. Gewoon, wij koken, Cees regelt het toetje. En samen eten. En als ik een keer niet kan, dan kan het niet. Geen gedoe met administratie en afspraken, declaraties of VOG's. Af en toe inchecken is prima, maar verder geen verplichtingen. Dat haalt het 'normale' karakter er weer vanaf.

Het klinkt als een mooie manier om vrijwilligerswerk te doen. Wat heeft dit jou gebracht?

'Cees is echt een goede buur geworden. Komt met verhalen uit de buurt, is elke week blij en verrast wat we koken - of het nou stampot, falafel of curry is, en is voor Lev een bonus Opa geworden waar hij direct op schoot klimt als hij aan bij ons komt eten.'

De ene keer komt Cees dus bij Martin thuis en de andere keer neemt hij zijn zoontje Lev mee en eten zij bij Cees. Het kost Martin geen extra tijd, Cees geniet van het gezelschap en lekker eten en Martin vindt het waardevol dat hij contact heeft met iemand waar hij normaal niet snel mee in contact zou komen en wat voor hem kan betekenen. Een mooi voorbeeld van hoe vrijwilligerswerk in te passen is in het dagelijks leven en zo amper extra tijd kost.

Single volunteering of Familie volunteering

Hoe werkt dat voor andere typen vrijwilligerswerk? Bijvoorbeeld voor het werken in een moestuin als vrijwilliger? Lucas Meijs (professor 'strategic philanthropy/ vrijwilligerswerk' aan de Erasmus universiteit) schrijft in een artikel over de toekomst van sportvrijwilligerswerk over opkomende vormen van vrijwilligerswerk zoals 'Single volunteering' waarbij een vrijwillige groepsactiviteit zoals een tuin opknappen of een schuur schilderen gekoppeld wordt aan een groep mensen die single is. Of neem 'Family volunteering', waarbij een gezin of familie met elkaar een vrijwilligersklus onderneemt als onderdeel van quality time met elkaar en tegelijkertijd iets doen voor een ander. Op die manier wordt vrijwilligerswerk gekoppeld aan activiteiten waar mensen zelf behoefte aan kunnen hebben en vervult het een diepere wens: in contact komen met andere singles of tijd doorbrengen met je familie of naasten. Bij jongeren komt het vaak voor dat er in samenwerking met scholen wordt verkend hoe burgerschap of loopbaan oriëntatie gecombineerd kan worden met leren in de praktijk en het doen van vrijwilligerswerk.

Bij de NPV Elburg is nu een groepje van zes jongeren betrokken bij het werk van de NPV. Deze jongeren zetten zich incidenteel in bij praktische en sociale klussen. De NPV heeft daarmee een extra smaak toegevoegd in hoe vrijwilligers zich kunnen inzetten voor hun mede Elburgers.

Kortom, om het obstakel van jongeren met volle agenda's en een druk bestaan te overwinnen, is het belangrijk om eerst te erkennen dat niet alle jongeren per definitie een overvolle agenda hebben. Soms kan dit een vooroordeel zijn dat je ervan kan weerhouden om de eerste stap te zetten en in contact te komen met jongeren. Er zijn namelijk genoeg jongeren die tijd en ruimte maken voor vrijwilligerswerk, omdat ze hierin een meerwaarde zien voor henzelf en anderen. Door met jongeren in gesprek te gaan, kunnen we inzicht krijgen in wat hen motiveert en hoe vrijwilligerswerk in hun leven past. Het persoonlijk benaderen van jongeren met concrete vragen en mogelijkheden kan hun betrokkenheid vergroten en hen inspireren om deel te nemen aan vrijwilligerswerk dat aansluit bij hun interesses en drijfveren. Door zichtbaar te worden als organisatie, zowel online als offline, en het verhaal te delen over waarom het werk belangrijk is en voor wie het van betekenis is, kunnen we jongeren betrekken bij vrijwilligerswerk en laten zien hoe het kan worden ingepast in hun dagelijkse leven.

Onze tips om dit obstakel de baas te worden

- Erken dat niet alle jongeren een overvolle agenda hebben en laat vooroordelen over drukte los.
- Persoonlijk gesprek: ga in gesprek met jongeren om inzicht te krijgen in hun motivaties en hoe vrijwilligerswerk in hun leven past.
- Concrete benadering: benader jongeren persoonlijk met concrete vragen en mogelijkheden voor vrijwilligerswerk die aansluiten bij hun interesses en drijfveren.
- Zichtbaarheid van de organisatie: maak de organisatie zichtbaar, zowel online als offline, en deel het verhaal over waarom het werk belangrijk is en voor wie het van betekenis is.
- Inpassen in het dagelijks leven: onderzoek hoe vrijwilligerswerk kan worden ingepast in het dagelijkse leven van jongeren, zoals het voorbeeld van Martin en de verschillende vormen van vrijwilligerswerk die Lucas Meijs benoemt.
- Ga in gesprek met de vrijwilligers die al verbonden zijn aan jouw organisatie, waarom maken zij tijd vrij? Wat vinden ze belangrijk? Hebben zij ideeën om nieuwe vrijwilligers aan te trekken?



3. OBSTAKEL DE BAAS: WE LEVEN IN EEN UITDAGENDE TIJD EN JONGEREN HEBBEN LAST VAN ONZEKERHEDEN, SOCIALE DRUK EN PRESTATIEDRUK

Besef dat je als organisatie echt iets te bieden hebt aan jongeren! Er zijn talloze voordelen aan het doen van vrijwilligerswerk. Je biedt ontwikkelingskansen aan de jongere en ruimte om te ontdekken en te leren. Je biedt een groep of community aan, waar de jongeren onderdeel van mag zijn. Hierdoor, maar ook door het contact met de hulpontvanger, heeft hij of zij andere ontmoetingen en contacten buiten eigen bubbels. Waardevol!

Zingeving, ook jongeren hebben iets nodig wat hen ZIN geeft

De huidige ontwikkelingen in de wereld maar ook dichterbij, in ons eigen land, maken dat jongeren zich machteloos kunnen voelen, omdat ze geen directe invloed hebben op de verschillende crisissen die zich voordoen. Het voelt en is vaak te groot. Door het doen van vrijwilligerswerk ervaren ze dat ze wel degelijk invloed hebben op hun omgeving en van betekenis zijn in het 'kleine'. Deze ervaringen en het 'iets betekenen voor de ander' zorgen voor momenten van geluk. Er wordt naar hun komst uitgekeken, door de organisatie en deelnemer. In ruil voor hun tijd en inzet ontvangen ze dankbaarheid. Ze ervaren dat ze van betekenis zijn en het geeft ZIN aan hun leven.

"People need to be needed."

Dorothy Fisher

De uitspraak van Dorothy Fisher (een Amerikaanse psychotherapeut en auteur): 'people need to be needed' geeft in een heldere zin weer hoe belangrijk het gevoel van 'nodig zijn' en 'ertoe doen' is. De uitspraak benadrukt het belang van het gevoel van verbondenheid en betekenisvolle relaties in het leven van mensen. Het is zo waardevol voor jongeren om te ontdekken dat ze nodig zijn. En voor jou en je organisatie een kans om van betekenis te zijn voor de jongeren die zich bij jullie kunnen aansluiten.

JONGEREN ONTWIKKELEN ZICH EN MAKEN GROEI DOOR

Via [Maatschappelijke Diensttijd](#) zetten jongeren zich gedurende 80 uur in zes maanden tijd in voor een ander. In een evaluatieonderzoek (2023) van [MDT Yourcube en MDT Onderwijs van TijdVoorActie](#) zijn de ervaringen van jongeren die een MDT-traject deden verzameld en gemeten. Het rapport laat de impact zien op de ontwikkeling van hun talenten, het ontmoeten van anderen en het helpen van de samenleving. Jongeren hebben ervaren dat anderen hun inzet waarderen, dat ze hun werk 'goed en leuk deden'. Of hebben door het MDT-traject meer zelfvertrouwen gekregen omdat ze 'meer kunnen en durven' dan ze dachten, en voortaan 'minder aan zichzelf hoeven te twijfelen' (Hendrick et al., 2023). Het rapport leert ons hoe belangrijk het is om oprecht geïnteresseerd te zijn in wie de jongere is, te zien welke kwaliteiten deze heeft en hoe belangrijk het is dat te benoemen en te waarderen. En laten we eerlijk zijn, een compliment ontvangen vinden we allemaal fijn toch?



Vrijwilligerswerk doen? Dit vinden jongeren het belangrijkste:

1. **KEUZEVRIJHEID:** Deze staat op nr. 1 bij jongeren met een 7,6!
2. **TIJD:** Voor jongeren t/m 20 jaar is tijd belangrijk; van een duidelijke tijdsinvestering, flexibele inzet, makkelijk kunnen stoppen en een vrijblijvende introductie. Dat betekent overigens niet dat ze zich ook per definitie korter willen inzetten.
3. **ONTMOETING:** Mensen ontmoeting. Jongeren geven dat een 7,1 versus 6,6 gemiddeld. Geen enkele andere leeftijdsgroep scoort hier hoger dan 6,9.
4. **PERSOONLIJKE ONTWIKKELING:** Jongeren geven dit een 6,5 en vinden het daarmee belangrijker dan gemiddeld (6,2).
5. **VEILIGHEID:** Deze wordt het minst gewaardeerd, met een score van 4,9. Hoewel het zeker niet onbelangrijk is, lijken jongeren er niet sterk op te reageren.

(Trendrapport vrijwillige inzet 2024)

4. OBSTAKEL DE BAAS: JONGEREN WILLEN KORTDURENDE EN FLEXIBELE KLUSSEN DOEN EN WIJ WETEN NIET HOE WE DAT MOETEN INPASSEN IN ONZE ORGANISATIE

Is het echt een probleem dat jongeren kortere en flexibelere klussen willen doen? Wat als we dit obstakel als een kans zien? Hoe kunnen we onze benadering aanpassen om hierop in te spelen? Welke soorten vrijwilligerswerk bieden we aan, en hebben we mogelijkheden voor mensen met verschillende behoeften en tijdsbestedingen? Kunnen kortdurende en flexibele klussen voordelen opleveren? Goed om bij deze vragen stil te staan.

Flexibiliteit past bij de levensstijl van veel jongeren, die vaak drukke schema's hebben met school, werk, sociale verplichtingen en persoonlijke interesses. Door kortdurende en flexibele klussen aan te bieden, kunnen jongeren vrijwilligerswerk doen op tijden die hen het beste uitkomen, wat hun motivatie verhoogt. Bovendien trekt deze aanpak een diverse groep jonge vrijwilligers aan, die unieke vaardigheden en perspectieven inbrengen. Dit leidt tot frisse ideeën, nieuwe energie en een breder netwerk van potentiële vrijwilligers.

Kortom, flexibele vrijwilligersmogelijkheden zijn niet alleen gunstig voor jongeren, maar ook voor een dynamische en inclusieve vrijwilligersgemeenschap binnen jullie organisatie.

“Nadat ik de tuin van een oude dame had opgeknapt als vrijwilligersklus, voelde ik me best wel goed. Ik heb op zaterdagmiddag een paar uur geholpen met het snoeien van de struiken en onkruid eruit getrokken. Ze was zo blij toen ze haar tuin zag, dat was heel lief. Ik wil dit best nog wel vaker doen. Maar dan neem ik ook vrienden mee, dat is toch gezelliger.”

Vrijwilliger Daan (21 jaar)

Onze tips om dit obstakel de baas te worden

- Flexibele inzetmogelijkheden: Bekijk of er ruimte is om verschillende soorten vrijwilligerswerk aan te bieden, waaronder kortdurende en flexibele klussen. Zo kunnen jongeren gemakkelijker betrokken worden bij activiteiten die aansluiten bij hun beschikbaarheid en interesses.
- Duidelijke communicatie: Communiceer helder over de verschillende mogelijkheden voor vrijwillige inzet binnen de organisatie. Maak duidelijk welke taken flexibel zijn en welke meer vaste inzet vereisen, zodat jongeren weten waar ze aan toe zijn.
- Vrijwilligerscoördinatie: Stel een vrijwilligerscoördinator aan die specifiek verantwoordelijk is voor het matchen van jongeren met passende vrijwilligersklussen. Deze persoon kan jongeren begeleiden bij het vinden van een geschikte rol en hen ondersteunen tijdens hun vrijwilligerswerk.
- Variatie in taken: Bied een divers scala aan taken en projecten aan waar jongeren uit kunnen kiezen. Door verschillende mogelijkheden te bieden, kunnen jongeren vrijwilligerswerk vinden dat past bij hun interesses en vaardigheden.
- Waardering en erkenning: Zorg voor een cultuur van waardering en erkenning binnen de organisatie, waar vrijwilligers, ongeacht de duur of aard van hun inzet, worden gewaardeerd voor hun bijdrage aan het werk van de organisatie. En ga met de jonge vrijwilligers in gesprek over hoe zij waardering en erkenning willen ontvangen en op welke wijze ze willen communiceren.



TOT SLOT

We hopen dat je de whitepaper met veel plezier gelezen hebt én dat jij en je collega's geïnspireerd zijn om mooie eerste stappen te zetten in het werken met jonge vrijwilligers.

We hebben verschillende obstakels besproken die jullie kunnen tegenkomen bij het betrekken van jonge vrijwilligers. Maar laat dat jullie niet tegenhouden. Van flexibele inzetmogelijkheden tot het centraal stellen van jongeren, er is zoveel mogelijk! Met een open houding en de bereidheid om te veranderen kunnen jullie jonge vrijwilligers omarmen en zo een waardevolle bijdrage leveren aan zowel de organisatie, jullie cliënten, als de jongeren zelf.

Jonge vrijwilligers in je organisatie: De obstakels de baas!

Veel plezier!

Team TijdVoorActie

MEER INFORMATIE

Wij hopen dat je enthousiast bent geworden om jongeren bij je organisatie te gaan betrekken. Maar wellicht kun je hierin nog wat extra advies of hulp gebruiken?

Als TijdVoorActie weten we welke kansen en uitdagingen er zijn in het werken met jonge vrijwilligers. We helpen jou en je organisatie graag op weg om stappen te zetten in het betrekken, activeren en behouden van jonge vrijwilligers. We bieden inspiratiesessies en trainingen maar ook coaching en begeleiding. In een oriënterend gesprek bekijken we samen wat er nodig is, op basis van jouw hulpvraag. Vervolgens kijken we hoe we jullie het beste kunnen begeleiden.

COMMUNITY OF PRACTICES

Vanuit programma Meer en Anders Vrijwilligen zetten we community of practices op om jongeren te bereiken en betrekken. Wanneer je samen met minimaal vijf andere vrijwilligersorganisaties in jouw werkgebied wilt optrekken en groeien hierin of je ziet kansen daartoe, dan komen we graag met je in contact!

Contactformulier

MEER INFORMATIE?



www.tijdvooractie.nl



Gratis adviesgesprek



Download de brochure



Gratis toolkits

BRONNENLIJST

Jonker, T., Boekee, S., & Van der Veer, N. (2024). *Nationaal Social Media Onderzoek 2024*. Newcom Research & Consultancy B.V

Meijs, L. (2021). *Sportvrijwilligerswerk in 2031*. Geraadpleegd op 20 maart 2024, van: <https://www.sportknowhowxl.nl/achtergronden/sporten-en-bewegen-in-2031/item/125119/>

Nederlands Jeugdinstituut. (2023). *Werkende jongeren ervaren meer druk*. Geraadpleegd op 19-2-2024, van: <https://www.nji.nl/nieuws/werkende-jongeren-ervaren-meer-druk#:~:text=Steeds%20meer%20werkende%20jongeren%20hebben.werkdruk%20in%202022%20burn-outklachten.>

Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). *Online jongerenwerk: hoe werk je met tieners in de digitale wereld?* Geraadpleegd op 19-2-2024, van: <https://www.nji.nl/jongerenwerk/hoe-werk-ik-als-jongerenwerker-online>

Ministerie van SZW. (z.d.). *Jongeren online: het is net de echte wereld*. Geraadpleegd op 19-2-2024, van: <https://www.socialestabiliteit.nl/praktijkverhalen/jongeren-online-het-is-net-de-echte-wereld/>

Hendrick, L., Vaart, W. van der, & Machielse, A. (2023). *"Ik heb geleerd dat vrijwilligerswerk iets heel moois is"*. Evaluatie van de trajecten MDT Yourcube en MDT Onderwijs van TijdVoorActie. Utrecht: Universiteit van Humanistiek.

Van Veen, M., Burel, D., Bouwens, L., Held, N., & Soete, M. (2023). *Burn-outklachten onder jonge werknemers: een groeiend probleem?* TNO.



TijdVoorActie

Stationsweg 109

6711 PN Ede

+31 (0)6 580 70 721

info@tijdvooractie.nl

www.tijdvooractie.nl