

## **Dit doe jij; de waarde van vrijwilligerswerk voor jou, de ander, en de maatschappij!**

In 2023 leefde in Utrecht 13,9% van de huishoudens rond de armoedegrens, dit betreft 22.400 huishoudens (Utrecht Monitor, z.d.). Daarnaast is één op de tien Utrechters ernstig eenzaam, bij jongvolwassenen is dit zelfs een op de vijf (Volksgezondheidsmonitor Utrecht, 2023). Eenzaamheid kan aanzienlijke negatieve invloed hebben op iemands geestelijke gezondheid en welzijn, zo houdt het bijvoorbeeld sterk verband met depressie, sterfte, ziekte en een toegenomen gebruik van gezondheidszorg (Ge et al., 2017; Caple et al., 2023). Het heeft dus gevolgen voor zowel de geestelijke als de lichamelijke gezondheid (Hawkley & Capitano, 2015; Malcolm et al., 2019). Ook armoede heeft invloed op hoe mensen zich voelen, denken en doen. Mensen die in armoede leven zijn gemiddeld minder gelukkig; ze ervaren meer stress, stigma en schaamte en zijn minder geneigd om andere mensen te vertrouwen. Doordat armoede het moeilijker maakt voor mensen om goed te functioneren en goede beslissingen te nemen, heeft het de neiging zichzelf in stand te houden (Plantinga et al., 2018).

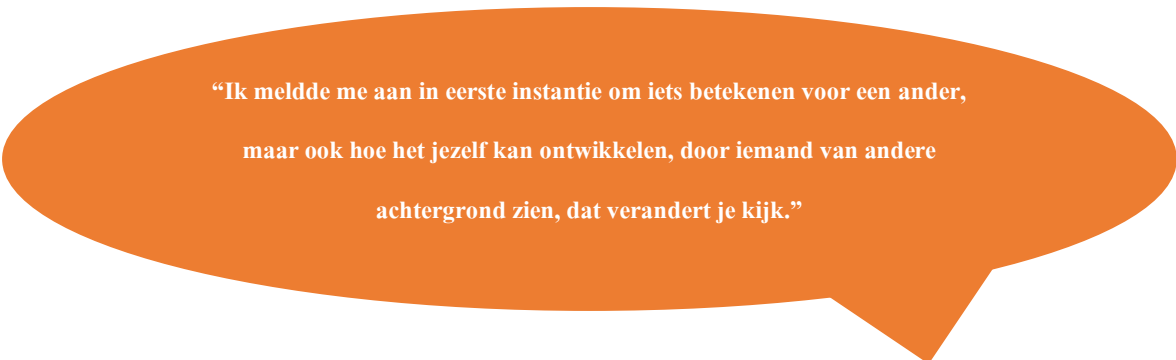
Dat betekent dat er in Utrecht heel wat mensen die om wat voor reden dan ook wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Dit is dan ook exact de missie van Serve the City Utrecht: eenzaamheid terugdringen en individualisering doorbreken door Utrechters met een hulpvraag die weinig tot geen netwerk en/of een kleine beurs hebben te koppelen aan jonge vrijwilligers. Hoewel jongeren zich bij Serve the City inzetten voor Utrechters met onvoldoende netwerk en/of financiën, zijn niet alleen de hulpvragers hiermee geholpen. Vrijwilligerswerk is namelijk driedelig: het biedt voordelen voor de hulpontvanger, maar ook voor de vrijwilliger zelf én het heeft een toegevoegde waarde voor de samenleving (Witkamp et al., 2022).

### *1. Waarde van vrijwilligerswerk voor de hulpontvanger*

Uit onderzoek blijkt dat de belangrijkste effecten van vrijwilligerswerk op de hulpontvanger het verminderen van eenzaamheid, het gevoel van betrokkenheid en het versterken van het zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde zijn (Grönlund & Falk, 2019). Consequent komt in onderzoek naar voren dat vrijwillige ondersteuning het niveau van emotionele stress, sociaal isolement en gevoelens van zowel sociale als emotionale eenzaamheid vermindert (Grönlund & Falk, 2019). Een emotionele band met een vrijwilliger kan voornamelijk bij risicogroepen leiden tot minder sociaal isolement, eenzaamheid en depressie. Voor veel ontvangers zijn vrijwilligers de enige mensen die tijd met hen doorbrengen met als enig doel er voor hen te zijn. Daarnaast is de wederkerigheid van vrijwilligers erg belangrijk: niet alleen ontvangt iemand iets, maar het gevoel dat ze de vrijwilliger iets kunnen geven, en het besef dat de vrijwilliger ook iets uit de relatie haalt, zijn van groot belang voor het versterken van het zelfbeeld en het gevoel van eigenwaarde van de ontvangers.

De aanwezigheid van vrijwilligers en de wederkerigheid van de relatie versterkten het gevoel gehoord en gezien te worden en hebben een positief effect op hun kijk op de wereld om hen heen, wat het isolement van de ontvanger weer vermindert. Omdat de relatie tussen een hulpontvanger en een vrijwilliger neutraler is en meer op wederkerigheid gebaseerd dan bij professionele hulp, zijn de positieve effecten groter. Deze effecten hebben ook een zelfversterkend effect: het gevoel van betrokkenheid of erbij horen versterkt het zelfvertrouwen en vermindert eenzaamheid, wat op haar beurt het gevoel van eigen zeggenschap versterkt, wat weer het zelfvertrouwen versterkt en de persoon helpt om volledig deel te nemen aan de gemeenschap en de samenleving.

Dit komt ook terug uit de impactmeting die bij Serve the City onder hulpontvangers wordt gedaan. Daaruit blijkt dat de meest genoemde effecten van vrijwilligershulp zijn: meer tevredenheid met mijn leven; meer zelfvertrouwen; en iemand aan wie ik hulp kan vragen. Naast meer zelfvertrouwen vergroot vrijwilligershulp ook het vertrouwen in anderen, en geven mensen aan in contact te komen met doelgroepen waar dit normaliter niet het geval zou zijn geweest.



“Ik meldde me aan in eerste instantie om iets betekenen voor een ander, maar ook hoe het jezelf kan ontwikkelen, door iemand van andere achtergrond zien, dat verandert je kijk.”

## 2. Waarde van vrijwilligerswerk voor de vrijwilliger

De voordelen voor vrijwilligers zijn bijna te veel om op te noemen. Uit onderzoek is gebleken dat vrijwilligerswerk een belangrijke voorspellende factor is voor een betere geestelijke en lichamelijke gezondheid (Yeung, Zhang, & Kim, 2017). Vrijwilligers vinden het leven over het algemeen leuker, zijn gelukkiger en voelen zich beter (mits zij zich gewaardeerd voelen) (Borgonovi, 2008; Nichol et al., 2023). Het doen van vrijwilligerswerk geeft betekenis en voldoening, vooral wanneer mensen hun tijd en talent kunnen inzetten bij vrijwilligerswerk dat zij betekenisvol vinden (Nichol et al., 2023). Het verlaagt depressieve symptomen (Kim & Pai, 2010) en draagt daarnaast bij aan een hele reeks "self empowerment" voordelen: een hogere zelfwaardering, zelfvertrouwen, gevoel van trots en positieve gevoelens (Nichol et al., 2023).

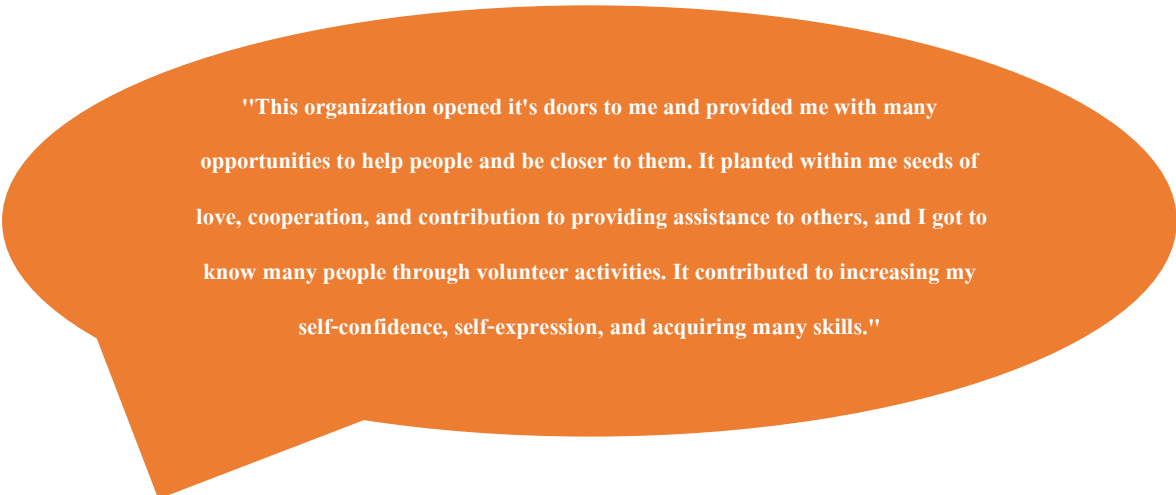
Naast een verbeterde mentale gezondheid, heeft vrijwilligerswerk ook positieve fysieke effecten op de vrijwilliger. Er zijn zelfs wetenschappelijke studies die vrijwilligerswerk linken aan lagere sterfte! Zo worden een lager sterfterisico en een verbeterd fysiek functioneren consequent in de wetenschap benoemd als effect van vrijwilligerswerk (Nichol et al., 2023; Jenkinson et al., 2013). Vrijwilligers leven langer

dan mensen die geen vrijwilligerswerk doen, maar dit geldt alleen als ze vrijwilligerswerk doen vanuit een zorg voor anderen (Konrath et al., 2012), zoals bij Serve the City dus!

Omdat vrijwilligerswerk dat gericht is op het helpen van anderen voornamelijk vanuit altruïstische en humanitaire motieven gedaan wordt, kunnen zij effectiever bijdragen aan oprechte relaties en sociale integratie en gevoelens van eigenwaarde en zingeving in het leven (Stukas et al., 2016). Het helpen van anderen uit oprechtheid en menselijke zorg, zoals dat binnen Serve the City gebeurt, is belangrijk voor betere gezondheidsresultaten. De waarden die binnen vrijwilligerswerk dat gericht is op een ander centraal staan zijn namelijk onbaatzuchtigheid, delen, aandacht voor anderen en vrijgevigheid. Deze waarden kunnen een tegenwicht vormen voor de negatieve gevolgen die de egocentrische, op eigenbelang gerichte cultuur – die tegenwoordig soms de overhand lijkt te hebben – kan hebben voor de geestelijke gezondheid en het gedrag (Yeung et al., 2017).

Daarnaast is vrijwilligerswerk goed voor het vergroten van jouw eigen sociale netwerk. Het is een belangrijke manier om waardevolle sociale connecties en relaties te vormen en sociale eenzaamheid te voorkomen of te verminderen (Nichol et al., 2023; De Sandes-Guimarães et al., 2023).

Dat het doen van vrijwilligerswerk veel positieve effecten heeft, blijkt ook uit de resultaten van de impactmetingen die binnen Serve the City gedaan worden. Vrijwilligers geven hierin niet alleen aan dat het doen van vrijwilligerswerk hen een goed gevoel geeft, maar ook dat het bijdraagt aan de zelfontwikkeling. Bij de toelichtingen op de stelling over hoe vrijwilligerswerk bijdraagt aan zelfontwikkeling geven vrijwilligers aan dat ze vaker uit hun vertrouwde omgeving stappen, meer hebben geleerd over hun kwaliteiten en valkuilen, meer praktische kennis hebben opgedaan, leren van een andere generatie en beter zijn geworden in het aangeven van grenzen. In het project Samen in Utrecht geven nieuwkomers daarbij aan zich meer thuis te voelen in Utrecht door het vrijwilligerswerk. Niet voor niets wordt het vrijwilligerswerk dan ook gemiddeld met een 8,4 beoordeeld!



"This organization opened its doors to me and provided me with many opportunities to help people and be closer to them. It planted within me seeds of love, cooperation, and contribution to providing assistance to others, and I got to know many people through volunteer activities. It contributed to increasing my self-confidence, self-expression, and acquiring many skills."

Ten slotte blijkt uit onderzoek dat wanneer jongeren zelf inspraak hebben over het programma, zij duurzaam betrokken blijven als vrijwilliger. Daarom betrekken we onze vrijwilligers regelmatig in processen, en willen we jullie van harte uitnodigen aan te kloppen als je een idee of opmerking hebt over dat wat anders moet, anders kan of juist goed gaat.

### 3. Waarde voor de samenleving

Vrijwilligerswerk wordt vaak gezien als de sociale "lijm" van de samenleving: een samenleving zonder vrijwillige inzet is haast ondenkbaar. Soms wordt de waarde van vrijwilligerswerk uitgedrukt in geld, maar volgens promovendus Philine van Overbeeke (2024) doe je vrijwilligers geen recht door hun impact tot financiële waarde te beperken: 'Ze representeren meer dan een goedkope arbeidskracht en het is belangrijk de toegevoegde waarde van vrijwilligers als non-profitorganisatie in beeld te hebben'. Wel is het een goede indicator voor een ander soort kapitaal, namelijk sociaal kapitaal. Deze is gebaseerd op de participatie en het vertrouwen in de samenleving en heeft een positief effect op zowel economische groei als het welzijn van mensen, alsmede het onderlinge vertrouwen en vertrouwen in instituties (Arends & Schmeets, 2020). Zo vergroot vrijwilligerswerk de sociale cohesie in buurten, wijken en gemeenten en helpt het een ondersteunend sociaal vangnet of netwerk op te bouwen (Nichol et al., 2023). Meerdere mensen in de Serve the City impactmeting geven dan ook aan dat hun vertrouwen in de samenleving is gegroeid door het ontvangen van vrijwilligershulp.



"Voor mij was dit vrijwilligerswerk heel waardevol. Het liet mij zien wat voor soort dingen er spelen bij mensen die heel anders zijn dan ik, hierdoor kreeg ik een nieuw perspectief erbij. "

Kortom: vrijwilligerswerk dat gericht is op het helpen van anderen, zoals het geval is bij Serve the City, verhoogt het algemene welzijn van zowel de vrijwilligers als de mensen die ze helpen en draagt bij aan gemeenschapszin (Yeung et al., 2017). Dus ben jij na het lezen van al deze voordelen ook enthousiast geworden om vrijwilligerswerk te doen? Meld je dan snel aan via de website voor een vrijblijvende intake, en dan bespreken we samen wat de opties zijn voor hoe ook jij je kan inzetten voor een mede-Utrechter.

## **Bronnenlijst:**

- Caple, V., Maude, P., Walter, R., & Ross, A. (2023). An exploration of loneliness experienced by people living with mental illness and the impact on their recovery journey: An integrative review. *Journal Of Psychiatric And Mental Health Nursing*, 30(6), 1170–1191. <https://doi.org/10.1111/jpm.12945>
- Ge, L., Yap, C. W., Ong, R., & Heng, B. H. (2017). Social isolation, loneliness and their relationships with depressive symptoms: A population-based study. *PLoS ONE*, 12(8), e0182145. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182145>
- Malcolm, M., Frost, H., & Cowie, J. (2019). Loneliness and social isolation causal association with health-related lifestyle risk in older adults: a systematic review and meta-analysis protocol. *Systematic reviews*, 8(1), 48.
- Hawkey, L. C., & Capitanio, J. P. (2015). Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: a lifespan approach. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 370(1669), 20140114.
- Plantinga, A., Zeelenberg, M., & Breugelmans, S. M. (2018). De effecten van armoede op voelen, denken en doen. *Tilburg: Tilburg University*.
- Utrecht Monitor. (z.d.). *Armoede*. <https://utrecht-monitor.nl/economie-inkomen/werk-inkomen/armoede#bookmark1>

Volksgezondheidsmonitor Utrecht. (2023). *Eenzaamheid in Utrecht* [Report].

<https://volksgezondheidsmonitor.nl/sites/default/files/2025-11/Factsheet-Eenzaamheid-in-Utrecht.pdf>

Kim, J., & Pai, M. (2010). Volunteering and trajectories of depression. *Journal of aging and health, 22*(1), 84-105.

Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social science & medicine, 66*(11), 2321-2334.

Yeung, J. W. K., Zhang, Z., & Kim, T. Y. (2017). Volunteering and health benefits in general adults: cumulative effects and forms. *BMC Public Health, 18*(1), 8.

<https://doi.org/10.1186/s12889-017-4561-8>

Konrath, S., Fuhrel-Forbis, A., Lou, A., & Brown, S. (2012). Motives for volunteering are associated with mortality risk in older adults. *Health Psychology, 31*(1), 87.

Nichol, B., Wilson, R., Rodrigues, A., & Haighton, C. (2023). Exploring the Effects of Volunteering on the Social, Mental, and Physical Health and Well-being of Volunteers: An Umbrella Review. *VOLUNTAS International Journal Of Voluntary And Nonprofit Organizations, 35*(1), 97–128. <https://doi.org/10.1007/s11266-023-00573-z>

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.

Jenkinson, C. E., Dickens, A. P., Jones, K., Thompson-Coon, J., Taylor, R. S., Rogers, M., ... & Richards, S. H. (2013). Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. *BMC public health, 13*(1), 773.

Stukas, A. A., Hoye, R., Nicholson, M., Brown, K. M., & Aisbett, L. (2016). Motivations to volunteer and their associations with volunteers' well-being. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 45(1), 112-132.

Witkamp, A., Walz, G., & Vereniging NOV. (2022). *Wat is vrijwilligerswerk waard?*  
<https://verwonderzoek.nl/wp-content/uploads/2021/01/Essay-Wat-is-vrijwilligerswerk-waard-Juni-2022.pdf>

*Vrijwilligers bieden zoveel meer dan goedkope arbeid.* (10 sep 2024). Erasmus University Rotterdam. <https://www.eur.nl/nieuws/vrijwilligers-bieden-zoveel-meer-dan-goedkope-arbeid>

Nichol, B., Wilson, R., Rodrigues, A., & Haighton, C. (2023). Exploring the Effects of Volunteering on the Social, Mental, and Physical Health and Well-being of Volunteers: An Umbrella Review. *VOLUNTAS International Journal Of Voluntary And Nonprofit Organizations*, 35(1), 97–128. <https://doi.org/10.1007/s11266-023-00573-z>

Arends, J., & Schmeets, H. (2020, 21 februari). *Vrijwilligerswerk en welzijn*. Centraal Bureau Voor de Statistiek. <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2020/vrijwilligerswerk-en-welzijn?onpage=true>

De Sandes-Guimarães, L. V., Santos, P. C. D., Alves, C. P. G. P., Cervato, C. J., Silva, A. P. A., & Leão, E. R. (2023). The effect of volunteer-led activities on the quality of life of volunteers, residents, and employees of a long-term care institution: a cohort study. *BMC Geriatrics*, 23(1), 151. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-03898-y>