

Hoor ik er nog bij?

Diana vd. Eijnden



Blog

Wat doe je met een langdurig zieke vrijwilliger?

Mijn eerste blog na een lange tijd. Erg lange tijd. Ik kreeg gratis en voor niks een reis naar het rijk der zieken, zoals dat soms gaat in het leven. Veel mensen en dus ook vrijwilligers worden langdurig ziek. Je bent gezond, totdat je het niet meer bent. Je draagt met plezier bij aan de mooie doelen van een vrijwilligersorganisatie, totdat je het ineens niet meer kunt. En waar sta je dan, alleen met je vurige hoop dat het gauw (of in elk geval ooit) wel weer kan.

Ik ben zelf vrijwilliger bij twee organisaties die allebei heel anders met mij, als langdurig zieke vrijwilliger, omgaan. Voor werknemers zijn er wetten en regels om terugkeer naar werk mogelijk te maken, zo goed als het kan. Voor vrijwilligers niet. Dat hoeft ook niet, maar ik wil je wel wat tips meegeven uit eigen ervaring: de ervaring van vrijwilligers, van organisaties en als adviseur vrijwillige inzet. Maak je geen zorgen, het gaat niet over mij. Dit is een blog voor jou, jij werkt met vrijwilligers en krijgt misschien ook wel te maken met langdurig zieke vrijwilligers.

"Je bent gezond totdat je het niet meer bent"

De vergeten vrijwilliger

Ik vroeg eens wat rond in mijn netwerk van mede-long covidpatiënten of zij vrijwilligerswerk deden voordat ze ziek werden en hoe hun organisatie daarmee om ging. De eerste reactie - en de velen die daarop volgden - was: "Ik heb eigenlijk niks meer van ze gehoord.". Ik weet dat dit vaak gebeurt en toch schrik ik ervan. Als betrokken vrijwilligers uitvallen, mogen zij toch iets van betrokkenheid terugkrijgen vanuit de organisatie? Natuurlijk is er geen kwade opzet in het spel, dat snappen we wel. Eén van de vrijwilligers geeft ook aan dat er veel wisselingen zijn geweest in de coördinatie en dat zij ook al wel erg lang thuis zit. Ze praat het alvast goed voor de organisatie. Toch voelt zij zich minder betrokken en twijfelt zij of ze wel weer terug wil naar deze organisatie. Zó jammer en het had heel makkelijk voorkomen kunnen worden. Een ander zegt: "Als ik zelf contact zoek is het prima en ben ik welkom, maar als je niks laat horen, ben je snel vergeten.". De één vrijwilliger bij een grote organisatie met professionals, de ander bij een pure vrijwilligersclub; het blijkt overal een uitdaging. "Ik mis het zo", kreeg ik ook steeds te horen van mensen met long covid. Wat is het dan fijn om af en toe te merken dat ook jij gemist wordt in de organisatie!

Wat kun je doen?

Ik snap dat jouw drukke leven gewoon doorgaat, je agenda loopt vol, net als je hoofd. Iemand die er lang niet is, schiet er zo bij in, in de waan van de dag. En wat doe je met dingen die erbij inschieten in de waan van de dag? Die plan je in, anders vergeet je ze helemaal. Plan in om een kaartje te sturen, een belletje te doen, langs te gaan, een bloemetje te laten bezorgen.



Wat mij betreft zet je zoiets in een documentje of een checklist, zodat het voor elke zieke vrijwilliger hetzelfde is (of je maakt het onderdeel van in je vrijwilligersbeleid of handboek). Een kaartje na 4 weken, een bloemetje na 3 maanden, ik noem maar wat. Laat in elk geval weten dat je meeleeft en de vrijwilliger niet vergeten bent. Dat die er nog bij hoort ook al lukt het even niet om bij te dragen. Dat maakt echt het verschil! Iedereen wil zich gezien voelen.

"Iedereen wil zich gezien voelen"



Vraag het!

Zoveel vrijwilligers, zoveel wensen, dat wist je al. Dat geldt natuurlijk ook voor de langdurig zieke vrijwilliger. Voor mensen zoals ik - en eigenlijk iedereen die reageerde op mijn vraag - staat de re-integratie in ons betaalde werk voorop. Logisch, dat is ons levensonderhoud, dat willen we zo mogelijk graag behouden. Dus vrijwilligerswerk staat even op het tweede (of derde, of vierde) spoor.

Voor anderen kan het heel waardevol zijn om laagdrempelig toch wat klusjes te blijven doen voor de organisatie. Kun je taken aanpassen? Zijn er dingen die iemand vanuit huis kan doen? Als vervoer een probleem is, kun je dat dan oplossen? Het is ontzettend waardevol om je betekenisvol te voelen, juist als je langdurig ziek bent, dus fijn als je meedenkt over hoe iemand zich aangepast in kan zetten. Win – win situatie, toch?

"Laat even wat van je horen"



Ik kreeg ook vragen van organisaties als: Laat je iemand in de appgroep zitten? Blijf je mails of nieuwsbrieven sturen? Je hoeft er niet naar te gissen, vraag het gewoon aan de vrijwilliger! Ik vind het fijn om op de hoogte te blijven. Ik reageer niet vaak in de appgroepen, maar blijf toch op de hoogte van al het mooie werk van de organisaties waar ik vrijwilliger ben. Zo kan ik straks ook weer gemakkelijk aanhaken als mijn gezondheid het weer toelaat. Voor anderen is het misschien te veel en die willen liever niet in de informatiestroom blijven. Dat kun je niet weten als je het niet vraagt, toch?

Stimuleer ook andere vrijwilligers en collega's om contact op te nemen met de zieke vrijwilliger, zo blijft de verbinding met de groep.

Dat hoeft niet op een bepaalde vastgestelde manier, de één voelt zich op zijn gemak bij af en toe een appje sturen, de ander belt graag even en weer een ander stuurt liever een kaartje. Check ook bij de uitgevallen vrijwilliger wat die prettig vindt.

En wat doe je met de attenties die vrijwilligers krijgen? Bijvoorbeeld een kerstpakket of een ander cadeautje, blijf je dat geven? Tja, wat mij betreft wel. Zo lang iemand “op de lijst staat”, is diegene vrijwilliger, toch? Bedenk wat bij jullie organisatie en de vrijwilligers past. Vrijwilligersvergoeding is een ander verhaal, dat is een onkostenvergoeding en als iemand geen vrijwilligerswerk doet, maakt die daar ook geen onkosten voor.

"Laat de langdurig zieke vrijwilliger weten dat hij/zij er nog bij hoort
Je maakt echt het verschil!"

Afscheid nemen

Soms is de ziekte chronisch of ongeneeslijk en is terugkeer naar vrijwilligerswerk niet meer mogelijk. Dat is jammer voor jou als organisatie, maar intens verdrietig en een groot verlies (een van de velen, ga daar maar vanuit) voor de vrijwilliger. Het is dus echt heel belangrijk om hier aandacht voor te hebben, ook al is iemand al lang niet meer geweest. Ga samen in gesprek over een passend afscheid, zodat je de kans hebt om de vrijwilliger te bedanken voor alle betrokkenheid en inzet en het zo goed als kan mooi af te sluiten. Maar wanneer beslis je dat het niet meer kan? Dat is een moeilijke vraag! Voor betaald werk geldt de termijn van 2 jaar, daarna gaat iemand in principe uit dienst. Je kunt die termijn aanhouden, ook voor vrijwilligerswerk, als je wil. Mogelijk weet je al eerder dat terugkeer niet mogelijk is, of weet je juist na 2 jaar dat iemand wel terug gaat komen. Je bent niet gebonden aan wetten hieromtrent, dus je moet het zelf invullen. Het is prettig als jullie vastgelegd hebben hoe je als organisatie hiermee omgaat. In elk specifiek geval kun je dan bekijken of de regel uitzondering vraagt.

En nu?

Laat even wat van je horen! Pak je telefoon, een kaartje, pen en postzegel, bestel een bloemetje of laat op een andere manier nu meteen even weten dat je langdurig zieke vrijwilliger er nog bij hoort. Doe het meteen, je maakt écht het verschil!

Diana van den Eijnden

