



---

## Vrijwilligers welkom bij Yulius

DRECHTSTEDEN - 'Vrijwilligers zijn belangrijk voor Yulius. We hebben er nu 130 en dat mogen er best meer worden', vertelt Nancy van Driel. Zij is coördinator van het vrijwilligerswerk en houdt zich bezig met de werving, selectie en begeleiding van vrijwilligers.

Vrijwilligers maken het leven van mensen die kampen met psychische problemen een stuk aangenamer. Zij kunnen helpen bij activiteiten waaraan de professionals niet altijd toekomen. Denk aan: rustig met iemand praten, even de stad in, helpen bij boodschappen, sporten of iets creatiefs doen. Nancy: 'Ik vind het prachtig dat mensen zich willen inzetten voor een deel van de maatschappij dat voor velen onzichtbaar is. Veel mensen hebben geen idee hoe het leven van psychiatrische patiënten eruitziet. Onze cliënten ervaren veel onbegrip en eenzaamheid en moeten vaak opboksen tegen vooroordelen. Ik hoor vaak: "Ik vind het moeilijk dat iedereen denkt dat ik gek ben." Het is daarom zo fijn dat er mensen zijn die wel aandacht en tijd voor deze mensen hebben en open voor hen staan.'

### Reële verwachtingen

Samen met een nieuwe vrijwilliger probeert Nancy te ontdekken waar hij het beste past. 'Natuurlijk sluit ik zoveel mogelijk aan bij wat iemand leuk vindt of kan. Het belangrijkste is een open houding en reële verwachtingen. De cliënten zijn zeker niet altijd opgewekt en hun problemen zijn soms moeilijk oplosbaar. Vrijwilligers staan er overigens nooit alleen voor. Er is altijd professionele begeleiding aanwezig en het is de bedoeling dat de vrijwilligers met een goed gevoel de deur uitgaan, ook als er iets vervelends is voorgevallen.'

Ook belangrijk is dat Yulius op de vrijwilligers kan vertrouwen. Zij moeten bijvoorbeeld wel op tijd komen, want voor de leiding en de cliënten rekenen op hun komst. Vrijwilligerswerk is vrijwillig, maar niet vrijblijvend.

Kost vrijwilligerswerk veel tijd? 'Dat kan, maar hoeft niet', vertelt Nancy. 'Mensen hoeven ook geen jaren vrijwilliger te blijven. Sommigen hebben tijd als ze tussen twee banen zitten of willen werkervaring opdoen. Anderen blijven zich jaren voor Yulius inzetten.'

### Meer informatie

Wil je meer informatie over vrijwilligerswerk bij Yulius? Kijk dan op:

[www.yulius.nl/vrijwilligerswerk](http://www.yulius.nl/vrijwilligerswerk)

Mocht je belangstelling hebben, neem dan gerust contact op met vrijwilligerscoördinator Nancy van Driel, 06 43363614, [n.vandriel@yulius.nl](mailto:n.vandriel@yulius.nl)

Vrijwilligers vertellen...

Arja (61) werkt twee dagen per maand in een inloophuis. Zij helpt bij activiteiten, gaat met cliënten er-op-uit en biedt een luisterend oor.

'Het mooie aan vrijwilligerswerk bij Yulius is dat je echt wat kunt betekenen voor anderen. Mensen met psychiatrische problemen hebben vaak een laag zelfbeeld. Zij worden niet altijd serieus genomen, want mensen denken soms dat ze gek zijn. Hun leven is niet gelopen, zoals zij dat graag hadden gewild en dat is moeilijk. Eenzaamheid komt veel voor en het grijpt me aan als ik zie dat iemand alleen een kerstkaartje van mij heeft gekregen. Het kost tijd om het vertrouwen van cliënten te winnen, maar uiteindelijk is hun waardering groot. Net als iedereen vinden ook deze mensen het fijn om gezien en gehoord te worden en genegenheid te ervaren. Daarvoor hebben de professionele krachten vaak geen tijd door de enorme administratieve druk.'

Arie (74) werkt drie dagdelen per week in een Wijkcentrum Plus. Hij draagt bij aan een zinvolle dagbesteding. Hij kookt, praat en eten samen met de cliënten.

'Ik wist helemaal niets van de psychiatrie. Carola, die de leiding van het wijkcentrum heeft, moedigde me aan er eens te gaan kijken. Ik ben gepensioneerd en sinds anderhalf jaar weduwnaar. Ik vind het fijn om onder de mensen te zijn en kook graag voor grote groepen. Mensen hebben allemaal een rugzakje en zijn niet altijd supervrolijk, maar de meesten vinden het al fijn dat ze hun verhaal kwijt kunnen. Als vrijwilliger bouw je snel een band met hen op. Met oprechte interesse voor een ander en luisteren kom je een heel eind. Je moet wel tegen onvoorspelbaar gedrag kunnen. Soms gaat er iemand opeens schreeuwen of loopt er iemand kwaad weg. Bang ben ik nooit geweest, maar ik ben weleens geschrokken. Overigens is Carola of een andere begeleider er altijd bij. Zij geven uitleg over cliënten en tips over het omgaan met moeilijke situaties. Daardoor is er een wereld voor me opengegaan. Nog nooit ben ik met een vervelend gevoel naar huis gegaan. Integendeel juist!'

Annemiek (41) is lerares en assisteerde 1 dag per week op een school voor speciaal onderwijs.

'Na mijn burn-out kon ik me toch inzetten voor kinderen in het speciaal onderwijs. Ik praatte met hen en hielp hen bij hun schoolwerk. Dit lukte me, omdat ik niet de verantwoordelijkheid voor de groep had en er geen druk op mij lag. Door het vrijwilligerswerk bleef ik in het werkritme. Bovendien gaf het me veel voldoening om te zien hoe collega's uitzochten wat wel en niet werkte voor een bepaald kind. Heel fijn dat ik hierbij kon helpen als vrijwilliger. Contact met collega's deed me ook goed. Het gaf me een goed gevoel om toch bij te dragen aan de maatschappij. Intussen gaat het gelukkig weer goed met me en heb ik een baan op een reguliere school. In de toekomst wil ik weer vrijwilligerswerk gaan doen. Mijn ideaal is: drie dagen betaald werk en drie onbetaald werk.'

René (42) zet zich wekelijks ongeveer 15 uur in voor een inloophuis in Dordrecht.

'Als vrijwilliger moet je beseffen dat je de cliënten niet beter kunt maken of kunt redden. Wel kun je veel voor hen betekenen als je de tijd neemt en zonder oordeel luistert. Persoonlijk vind ik het mooi dat mensen hun verhaal met me willen delen. Ik bedank hen dan voor het vertrouwen. Uit eigen ervaring weet ik dat het niet gemakkelijk is als je met de psychiatrie te maken krijgt. Ik was

officier in opleiding, zat op de KMA en kreeg suikerziekte, waarna eervol ontslag volgde. Jaren later belandde ik in een vrij ernstig depressie, raakte arbeidsongeschikt en kon absoluut niet meer onder tijdsdruk werken. Nooit had ik verwacht dat dit mij zou kunnen overkomen! Gelukkig kan ik nu goed met mijn situatie omgaan. Door mijn eigen ervaringen heb ik meer begrip voor het soms lastige gedrag van cliënten. Ze mopperen weleens en zijn vaak niet flexibel. Ik begeleid een 'cleanteam' dat de wijk schoonhoudt. Het team krijgt soms als extra beloning een gratis maaltijd waarbij ik ook help. Ik realiseer me dat zij niet voor hun psychiatrische aandoening hebben gekozen. Daarom probeer ik er voor hen te zijn en beseft ik hoe goed ik het nu zelf heb. Het vrijwilligerswerk geeft me veel voldoening.'