

## WERK OF VRIJWILLIGERSWERK: VOOR IEDEREEN?

### Ervaringen met betaald werk en vrijwilligerswerk van sociaal kwetsbare Utrechters

Meetellen in Utrecht heeft een onderzoek gedaan naar betaald werk en vrijwilligerswerk. Het gaat hierbij over mensen met een achtergrond van psychiatrische problemen, dak- of thuisloosheid of verslaving. Wat zijn hun ervaringen met (vrijwilligers)werk? Hoe ervaren ze ondersteuning bij het zoeken naar (vrijwilligers)werk? Hoe kijken ze naar de toekomst? In deze factsheet staan de resultaten.

#### Onderzoek dóór en vóór kwetsbare Utrechters

Het panel Meetellen in Utrecht is er voor de OGGZ doelgroep en telt 253 leden. Zij kunnen hun stem laten horen via vragenlijsten en groeps gesprekken. Dit gebeurt dóór en vóór kwetsbare Utrechters. Op deze manier komen hun wensen en vragen in beeld bij de Gemeente Utrecht. Vanaf 2015 richt Meetellen in Utrecht zich ook op andere sociaal kwetsbare groepen in de stad.

#### Waarom is werk van belang?

Mensen met een achtergrond van psychiatrische problemen, dak- of thuisloosheid of verslaving willen graag ook actief meedoen in de stad. Dat iedereen kan meedoen is voor De Gemeente Utrecht van groot belang. Toeleiding naar (vrijwilligers)werk van mensen in deze kwetsbare situatie heeft een positief effect op hun ervaren gezondheid en kwaliteit van leven<sup>1,2</sup> en gaat sociale uitsluiting tegen<sup>3</sup>. Mensen uit deze doelgroep hebben helaas vaak moeite met het vinden van betaald en/of vrijwilligerswerk<sup>4</sup>.

#### Begeleiding naar (vrijwilligers)werk

De vorige rapportage van Meetellen<sup>5</sup> liet zien dat ingrijpende levensgebeurtenissen kenmerkend zijn voor deze groep. Deze zijn per persoon verschillend en leiden tot specifieke vragen en behoeften.

Daarnaast is er vaak sprake van weinig regie over het eigen leven, waardoor er onvoldoende beroep gedaan kan worden op zelfredzaamheid. Maatwerk per persoon is daarom nodig bij de begeleiding van mensen met een OGGZ achtergrond.

#### Weten wat panelleden nodig hebben

Om maatwerk te kunnen bieden bij de ondersteuning is inzicht en informatie nodig. Het is bijvoorbeeld waardevol om te weten wat voor hulp en ondersteuning er volgens de sociaal kwetsbaren nodig is in Utrecht. Daarom heeft Meetellen in Utrecht een enquête gehouden over betaald werk en vrijwilligerswerk. Wat zijn ervaringen van panelleden met (vrijwilligers)werk? Hoe ervaren ze ondersteuning bij het zoeken naar werk?

#### Wie zitten er in het panel

Aan de peiling in 2014 hebben 153 van de 253 panelleden meegedaan. Iets meer mannen dan vrouwen hebben de enquête ingevuld. De meeste zijn van middelbare leeftijd; (72% is boven de 40 jaar). Ook twintig 65-plussers hebben meegedaan. Het merendeel van de actieve panelleden heeft een vaste woon- of verblijfplaats, bijvoorbeeld een eigen woning (51%) of woonruimte bij een instelling (31%). Ook zijn er panelleden die de afgelopen drie maanden in de nachtopvang (13%), bij familie of vrienden (7%), of op straat (4%) hebben geslapen. Ruim drie kwart van alle deelnemers is cliënt bij een instelling.

Ervaringsdeskundigen hebben zelf een actieve rol bij dit onderzoek. Zo zijn zij deel van het 'Meetellen team' als panelmedewerker. Meer weten of zelf panelmedewerker worden? Kijk op onze website:  
[www.meetelleninutrecht.nl](http://www.meetelleninutrecht.nl)

## Resultaten van de enquête

### Ervaringen met betaald werk

92% van de panelleden heeft ooit in zijn leven een betaalde baan gehad, maar velen hebben geen recente werkervaring (71%, grafiek 1). 13% heeft nu betaald werk, van wie ongeveer de helft parttime (3 dagen per week of minder). Naast panelleden die werken als postbezorger, schoonmaker en chauffeur, zijn er ook die actief zijn in de sectoren zorg, welzijn, catering en productie. Veel panelleden willen graag werken, maar dit lukt niet altijd. Zij noemen verschillende belemmeringen om betaald werk te doen of te behouden: vaak zijn dit psychische (41%) en lichamelijke (28%) gezondheidsproblemen en een gebrek aan scholing (28%).

'Van belang is voor mij dat ik in mijn eigen waarde word gelaten en dat het duidelijk is wie er over wie wat te zeggen heeft.'

'Het is belangrijk dat er een leuke werksfeer is en ik me kan ontwikkelen. Ik wil dat werk een bijdrage levert aan mijn leven en dat het behapbaar is.'

### Ervaringen met vrijwilligerswerk

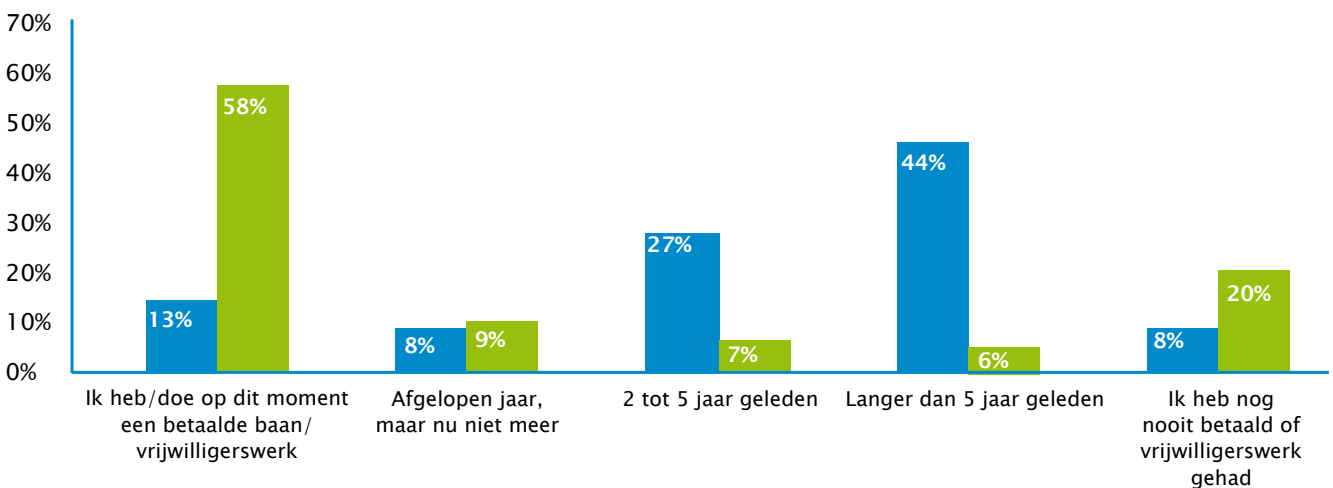
De meeste panelleden doen vrijwilligerswerk of hebben dit in het verleden gedaan (80%, grafiek 1). Op dit moment doet 58% van de panelleden aan vrijwilligerswerk. De meest genoemde vrijwilligersplekken zijn bij bejaarden- of verzorgingshuizen, Lister, Bureau Dagloon, Altrecht Talent, een nachtopvang en de Stadsbrug. Een ruime meerderheid heeft positieve ervaringen met het doen van vrijwilligerswerk en is er dan ook tevreden mee (82%). Panelleden geven aan dat psychische (32%) en lichamelijke gezondheidsproblemen (24%) hen het meest belemmeren om vrijwilligerswerk te vinden of te blijven doen. Daarnaast noemen een paar panelleden dat ze soms te angstig of onzeker zijn (bijvoorbeeld over hoe andere mensen over hen denken) om aan vrijwilligerswerk te beginnen (16%).

'Een gezellige werksfeer en prettige collega's op mijn vrijwilligerswerk, daarmee kom je al een heel eind.'

'Het is fijn als er rekening wordt gehouden met mijn capaciteiten en achtergrond, en een goede werksfeer is belangrijk!'

Grafiek 1: Panelleden en hun ervaringen met betaald werk en vrijwilligerswerk

Betaald werk ■  
Vrijwilligerswerk ■



## Drijfveren en wensen voor werk

Bijna alle panelleden geven aan graag vrijwilligerswerk of betaald werk te willen doen (89%). Wel geven zij vaak duidelijk aan dat bij betaald werk alleen parttime een optie is. Ze benadrukken dat werk veel positiefs kan opleveren. Panelleden die werken doen nuttige ervaring op (25%), krijgen zelfvertrouwen (13%) en leren nieuwe vaardigheden (13%). Ook zorgt werk volgens de panelleden voor plezier, sociale contacten en een beter dagritme. De peiling laat zien dat werkende panelleden vaker regie hebben over hun leven dan panelleden die geen werk hebben. Hiervoor kunnen twee verklaringen worden gegeven. Mogelijk draagt het hebben van werk bij aan meer ervaren grip op het leven. Daarnaast zullen werkzoekenden die regie ervaren over hun leven, vaker de nodige stappen zetten om (vrijwilligers)werk te vinden.

De panelleden geven ook goede tips aan anderen die op zoek zijn naar (vrijwilligers)werk. Dit laat zien dat panelleden veel weten over werk, gemotiveerd zijn en een positieve houding hebben ten opzichte van werk. Ondanks dat mensen beperkingen in hun leven ervaren, geven veel panelleden de tip om er toch op uit te gaan. Ze vinden het belangrijk werk te vinden dat past bij hun interesses en individuele achtergrond. Volgens de ervaringsdeskundigen van Meetellen in Utrecht is het vooral belangrijk om eerlijk te zijn, op tijd om hulp te vragen en de eigen grenzen duidelijk aan te geven.

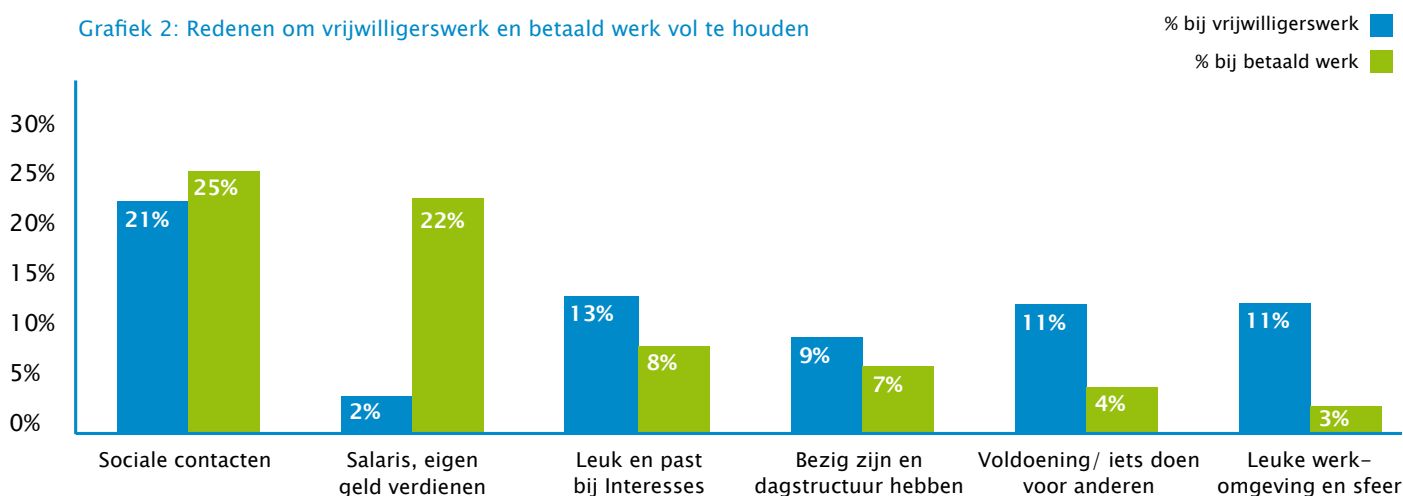
'Laat je niet ergens induwen, terwijl je het eigenlijk niet wilt. En sta achter hetgene wat je doet of gaat doen!'

## Verschillen tussen vrijwilligerswerk en betaald werk

De panelleden die vrijwilligerswerk doen, zijn meer tevreden over hun werk dan de panelleden die een betaalde baan hebben. Ongeveer een kwart geeft het betaalde werk een onvoldoende. Een mogelijke verklaring is dat werkzaamheden bij vrijwilligerswerk beter passen bij wat iemand wil en kan. Zo geeft 76% van de panelleden aan dat de werkzaamheden bij vrijwilligerswerk grotendeels of helemaal passend zijn, in vergelijking tot 61% van de betaalde werkzaamheden. Ook zijn de panelleden met vrijwilligerswerk meer tevreden over zichzelf (86%) dan de panelleden met een betaalde baan (67%). De panelmedewerkers van Meetellen in Utrecht reageren hierop. Zij vertellen dat wanneer mensen lekkerder in hun vel zitten tijdens hun vrijwilligerswerk, dit veel meer bijdraagt aan hun herstelproces. Sociale contacten op het werk zijn de belangrijkste reden om vrijwilligerswerk en betaald werk leuk te vinden en te kunnen volhouden (zie grafiek 2). Daarnaast speelt bij betaald werk het eigen salaris een belangrijke rol. Hier tegenover staat bij vrijwilligerswerk vooral dat het bij interesses past, dat het voldoening geeft iets te doen voor andere mensen, dat er een leuke werkomgeving is en dat het zorgt voor dagstructuur.

'Luister goed naar jezelf, je lichaam en je geest. Neem de tijd en zorg dat je gelukkig bent en het leuk vindt wat je doet.'

Grafiek 2: Redenen om vrijwilligerswerk en betaald werk vol te houden



## Ondersteuning bij het zoeken naar (vrijwilligers)werk

### Mogelijkheden bij het zoeken van werk

De meerderheid van de panelleden heeft behoefte aan hulp of ondersteuning bij het vinden van vrijwilligerswerk of betaald werk (zie grafiek 3). Door het gevoel geen regie over het eigen leven te hebben, is vaak ondersteuning nodig om iets in de eigen situatie te kunnen veranderen. In het panel ervaart meer dan een kwart (27%) geen regie over het eigen leven. Dit is in vergelijking met de gehele Utrechtse bevolking een veel hoger percentage. In Utrecht heeft 11% van de mensen het gevoel dat ze geen regie hebben over hun eigen leven<sup>6</sup>.

38 % van de panelleden weet niet goed aan wie of welke organisatie ze vragen kunnen stellen over het zoeken of volhouden van werk. Diegenen die wel hulp hebben gehad, zijn hier niet allemaal tevreden over: 43% geeft een onvoldoende aan de begeleiding naar werk. Met name over de begeleiding vanuit de organisaties UWV en Werk & Inkomen waren sommige panelleden ontevreden. Daarentegen waren de

'De ondersteuning heeft me door een moeilijke periode heen geholpen. Daar ben ik erg blij mee. Ik was anders waarschijnlijk gestopt met werken.'

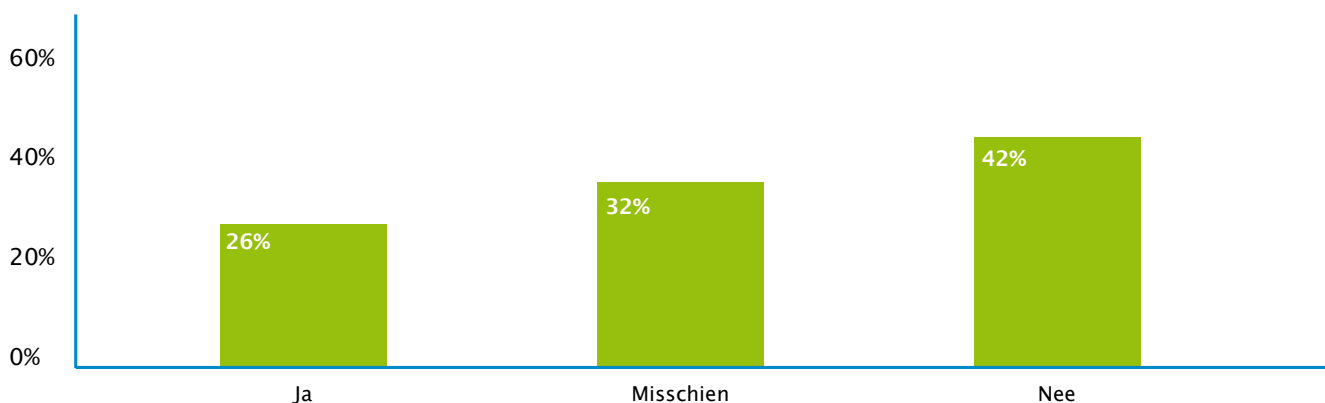
panelleden wel tevreden over de begeleiding naar werk door Lister en Altrecht. De ervaringsdeskundigen van Meetellen in Utrecht lichten toe waar deze resultaten op duiden: 'UWV en Werk & Inkomen kijken minder naar je persoonlijke situatie, dat doen die anderen veel meer'. Een ervaringsdeskundige vertelt verder dat het lastig is gelijk toe te werken naar een fulltime betaalde baan. Dit ervaren de panelleden mogelijk als een te grote stap.

### Behouden van (vrijwilligers)werk

Een werkbegeleider, een jobcoach of een maatje ondersteunt sommigen panelleden bij het behouden van vrijwilligerswerk (37%). Deze kan hen helpen om vaardigheden en talenten te ontdekken of te ontwikkelen. Panelleden zijn over het algemeen tevreden over hun eigen vaardigheden en talenten, vooral panelleden met een betaalde baan of vrijwilligerswerk. Als daar vooruitgang in zit, kan dit van positieve invloed zijn op het zelfvertrouwen en zelfbeeld. Daarnaast kan de jobcoach eraan bijdragen dat de sfeer als positief wordt ervaren, dat er contacten op de werkvloer worden gelegd en dat deze contacten goed verlopen.

'Het voelt goed om er ondersteuning in te krijgen, maar ik zie het niet als wondermiddel. Het werkt twee kanten op.'

Grafiek 3: Behoeft aan hulp of ondersteuning bij het vinden van (vrijwilligers)werk



## Conclusie en aanbevelingen

### Werk laten aansluiten bij mogelijkheden en interesses

Het gaat bij deze sociaal kwetsbare groep goed op het werk wanneer de positieve kanten ervan meteen voor hen merkbaar zijn; bijvoorbeeld het plezier en de sociale contacten. Ook vinden deze mensen (vrijwilligers)werk van belang voor hun eigen ontwikkeling en voor het verbeteren van hun kansen in de toekomst. Bij betaald werk is het goed als werkzaamheden passen bij de mogelijkheden en bij de interesses. Dit is vaak niet het geval, waardoor mensen zich minder goed voelen en het moeilijker is om vol te houden. Bij vrijwilligerswerk spelen dagstructuur en het leren omgaan met beperkingen en onzekerheden ook een belangrijke rol.

Veel panelleden willen werken en hebben behoefte aan ondersteuning bij het zoeken naar werk, maar niet iedereen weet zijn weg te vinden. Een kleine groep is wel begeleid, alleen leidde dit niet altijd tot positief resultaat. De ervaringen en de resultaten zijn duidelijk gunstiger wanneer professionele begeleiders ervaring hebben met mensen met deze specifieke achtergrond. Figuur 1 laat zien wat de verschillende knelpunten zijn bij het zoeken en vinden van werk. De blauwe vakjes geven de knelpunten weer en in het groen worden de mogelijkheden beschreven. In de groene vakjes vinden we meer mensen die regie over het eigen leven hebben. Veel mensen willen werken en zoeken hierbij steun.

Figuur 1: Verschillende knelpunten tijdens het zoeken en vinden van werk



## Aanbevelingen

De volgende aanbevelingen verbeteren de mogelijkheden van de sociaal kwetsbare Utrechters bij (1) het versterken van sociale contacten (2) het doen van vrijwilligerswerk en (3) het vinden van betaald werk:

- **Maatwerk** – Professionals bieden maatwerk bij het vinden van (vrijwilligers)werk en creëren mogelijkheden voor persoonlijke ontwikkeling. Ze stimuleren mensen om actief mee te doen in de eigen omgeving en stellen competenties op voor vrijwilligersplekken.
- **Deskundigheid** – Professionals die sociaal kwetsbare Utrechters begeleiden, hebben ervaring met mensen met deze specifieke achtergrond.
- **Hechte ketensamenwerking** – De begeleiding van sociaal kwetsbaren naar regulier vrijwilligerswerk vindt plaats binnen een hechte keten.
- **Iedereen bereiken** – De organisaties waar sociaal kwetsbare Utrechters terecht kunnen voor vragen over weer aan het werk gaan of werk zoeken zijn goed bekend en makkelijk te vinden.
- **Begeleiding op de werkplek** – Een collega of jobcoach biedt begeleiding op de werkplek. Dit versterkt de persoonlijke capaciteiten zoals een positief zelfbeeld en sociale vaardigheden.

## Tips over het zoeken van (vrijwilligers)werk van panelleden voor anderen:

- 'Loop een dagje mee met iemand om te kijken of het iets voor je is!'
- 'Kijk goed waar je interesses zijn en praat hierover met anderen. Kijk om je heen wat er zoal mogelijk is, en wees niet bang om hulp te vragen bij wat je nodig hebt. En neem zelf je verantwoordelijkheid hierin.'
- 'Ervoor gaan zou ik zeggen, voordat je al te snel zegt: Oh dat is niks voor mij.'
- 'Moed hebben, nooit opgeven, vastbijten, karakter tonen en doorzetten.'
- 'Je best blijven doen, niet opgeven. Netwerken (mensen laten weten dat je op zoek bent). Bij uitzendbureaus langsgaan. Op internet vacatures zoeken. Open sollicitaties sturen.'
- 'Denk niet alleen aan het geld, maar vooral ook dat je lekker bezig bent, dat je wat nuttigs doet.'
- 'Mijn salaris bestaat uit gezelligheid.'
- 'Wees jezelf en nooit opgeven!'

De gebruikte bronnen 1 t/m 6 in deze factsheet staan op onze website: [www.meetelleninutrecht.nl](http://www.meetelleninutrecht.nl)  
Als u vragen hebt of opmerkingen kunt u contact met ons opnemen.

## Colofon

### Auteurs:

Bouwine Carlier & Loes van Dijk,  
Gemeente Utrecht, Volksgezondheid

**Vormgeving:** Atelier Oost

Deze uitgave is te downloaden via:

- 🏠 [www.meetelleninutrecht.nl](http://www.meetelleninutrecht.nl)
- ✉ [contact@meetelleninutrecht.nl](mailto:contact@meetelleninutrecht.nl)

De Stadsbrug  
Koningin Wilhelminalaan 6, 3527 LD Utrecht.

### Met dank aan:

De panelleden, de panelmedewerkers (o.a. Bert Vorselman, Christiaan Elink Schuurman, Robert de Mulder), de panel coördinator (Annette Schlingmann), Fleur van Heeswijk, Carina Ballering, Lily IJdo, de adviesgroep beleid en praktijk (o.a. Addi van Bergen –Volksgezondheid– en Lilian Bos –de Tussenvoorziening–)

©2015, Meetellen in Utrecht, Utrecht  
Het overnemen van gegevens uit deze publicatie is toegestaan met de bronvermelding.

**'Meetellen in Utrecht'  
is onderdeel van:**



**'Meetellen in Utrecht'  
werkt samen met:**



**Gemeente Utrecht**

(tevens opdrachtgever)