



## Brabantse Uitkeringsgerechtigden Samen Burgerkracht Uit Samenwerking.

Brabantse Koepelorganisatie BUS, Hoefstraat 175, 5014 NK Tilburg  
Contacten: per e-mail: [info@debus.nl](mailto:info@debus.nl) en voor info: web: [www.debus.nl](http://www.debus.nl)

---



### **In de wereld van de vrijwilliger, mantelzorger spelen zich nijpende situatie af, zonder dat dit bekend is.**

Onder de vele vrijwilligers en mantelzorgers, actief binnen de lokale vrijwilligersorganisaties en in thuissituaties, is niet uit te sluiten dat ook vele van hen te maken hebben met: Armoede, overbelasting met mantelzorgtaken en sociale problematiek die hun dagelijks leven bezighoudt.

Als we er eens voor gaan zitten en een gesprek durven aan te gaan met de vrijwilligers in de organisatie zullen we verrast staan als blijkt dat er onderwerpen boven tafel komen die we eerlijk gezegd niet verwacht hadden. Onderwerpen als, moeilijk rond kunnen komen, op het eind van de maand ieder dubbeltje moeten omdraaien en het gegeven dat de voedselbank ook bij de vrijwilliger de nood verzacht.

De druk die mantelzorgers ondervinden in hun dagelijkse leven om te zorgen voor hun dierbaren en daarmee zichzelf min of meer wegcijferen en zich volledig storten op de zorgtaken waarvan men vindt dat zij deze moeten verrichten. Dit alles vaak met gevolgen van sociale uitsluiting en eenzaamheid.

Zaken die het leven van je eigen vrijwilligers dagelijks bezighouden maar vaak worden verdrongen omdat men graag andere mensen helpt die in nood verkeren en daardoor hun eigen problemen in de parkeerstand zetten en er liever niet over praten. Het is juist goed dat de vrijwilliger zijn verhaal in een vertrouwde omgeving kan vertellen maar laat het vooral aan de vrijwilliger over als het gaat om het moment dat hij/zij hierover open wil zijn en met wie hij/zij dit wil delen.

Het is alom bekend dat vele burgers het steeds moeilijker hebben om de eindjes aan elkaar te knopen, het steeds lastiger vinden om voldoende regie te kunnen voeren over het leven zoals hij/zij dat graag ingericht zou willen zien en door een woud van en ingewikkeldheid van regels zijn/haar zelfredzaamheid onder spanning is komen te staan.

Vrijwilligers die vooral klaar staan om andere mensen, die het zelf even niet kunnen of weten te redden, op deskundige wijze de gevraagde en gewenste hulp te verlenen en zelf hun eigen problemen hiermee tijdelijk parkeren. Vele vrijwilligers die het ook moeilijk hebben praten niet graag over hun persoonlijke situatie omdat zij vinden dat andere mensen het nog moeilijker hebben en zij juist de aandacht en zorg verdienen die zij hen kunnen en willen bieden. Het is daarom ook lastig om binnen de vrijwilligersorganisaties en/of familiale kringen over hun eigen problemen te praten. op de eerste plaats omdat vrijwilligers en mantelzorgers het heel goed weten weg te drukken en het gegeven dat het juist zij zijn die klaar moeten staan voor andere omdat zij ook begaan zijn met de ellende die andere dagelijks ondervinden en opgelost dienen te worden.

In de praktijk blijkt dat vrijwilligers en mantelzorgers op een bepaalde manier kijken naar de mensen in hun wijk of omgeving, blijkbaar kijken zij daar anders naar dan naar hun eigen situatie. Die mensen hebben het moeilijk, zij leven in armoede en bij ons zal dat ook wel spelen maar veel minder. Met andere woorden, andere mensen hebben het vaak nog slechter dus zij verdienen aandacht en hulp, wij kunnen ons nog wel redden dat is wat er leeft onder de vrijwilligers en mantelzorgers. Op het moment dat vrijwilligers en mantelzorgers hun mening over andere hardop gaan uitspreken worden ze ook geconfronteerd met hun eigen situatie maar weten dat op deskundige wijze buiten het gesprek binnen de organisatie of in de thuissituatie te houden. Het is zeker waar, ook de vrijwilliger, mantelzorger realiseren zich maar al te goed dat het vreemd is dat zij zelf zo tegen hun eigen situatie aankijken of niet wensen kenbaar te maken maar het kan ook zijn vanuit zichzelf beschermen. men wil geen medelijden en het vrijwilligerswerk moet doorgaan en daar kan ik als vrijwilliger en mantelzorger mijn ei volledig in kwijt.

De vrijwilliger en mantelzorger verdienen juist compassie en erkenning voor dat goede werk waar zij zich voor anderen voor inzetten, dat is waar zoveel aandacht voor is. Echte, daarmee wordt voorbijgegaan aan de persoonlijke omstandigheden, situaties waarin diezelfde vrijwilliger, mantelzorger in terecht is gekomen. Ook al omdat vanuit de collegae vrijwilligers er te weinig oor en oog is voor wat er speelt en leeft onder hun eigen collega's. Misschien dat juist nu daar verandering in moet gaan komen. Maak problemen bespreekbaar, oordeel niet maar geef ruimte aan elkaar om te delen wat men delen wil en laat zien en horen dat het normaal is om ook voor jezelf op te komen en dat je niet alleen staat met de problemen en druk die je leven beheerst. Openheid op gepaste wijze zal zeker bijdragen tot meer begrip en bewondering voor elkaar en draagt ook zeker bij dat de vrijwilliger en/of mantelzorger zich bevrijdt gaat voelen van zijn last en door zijn/haar openheid veel vaker een gewillig en luisterend oor zal vinden binnen zijn/haar vrijwilligersorganisatie of directe leefomgeving.

### **De ervaringen die BUS jarenlang heeft opgedaan op dit terrein:**

BUS heeft al jarenlang ervaringen opgedaan met het gegeven dat onder de vele vrijwilligers en mantelzorgers er problemen zijn die hun dagelijks leven beheersen. Problemen en zorgen die door een situatie is ontstaan en waarop en destijds onvoldoende op was voorbereid, het overkwam hen. Tegelijkertijd ging het door de tijd hun leven beheersen en moesten er keuzes worden gemaakt die moeilijk te maken waren. Verlies van een baan ten gevolge van ziekte waardoor hun toekomstperspectief op een baan dreigde verloren te gaan en daarmee het inkomen onder druk komt te staan. Het 'gedwongen' thuis komen zitten waardoor er achter de voordeur door ook grote veranderingen in omgang en het vinden van een zinvolle levensinvulling aan de orde werd gesteld voor alle gezinsleden. Sollicitatiedruk en geconfronteerd worden met afwijzingen, niet aan het werk komen en daarmee accepteren dat er een grote wending in je leven gaat komen. Al met al zaken die de mens en zijn/haar omgeving diep raken en tijd nodig hebben om er gezamenlijk uit te komen. Daar de vrijwilliger binnen BUS een doorgewinterde ervaringsdeskundige is op vele terreinen die hierboven zijn genoemd heeft BUS ook voor hen tijd en ruimte in geruimd om over dergelijke onderwerpen te kunnen spreken in een vertrouwde omgeving.

Door binnen BUS het in thema's bespreekbaar te maken, ruimte te geven aan onze eigen vrijwilligers om wel of niet hun situatie bespreekbaar te maken, heeft BUS er wel voor gezorgd dat binnen BUS er plaats en ruimte is om ervaringen te delen. Gebleken is dat deze aanpak ten goede is gekomen aan onze vrijwilligers, zij hebben zich thuis gevoeld in onze organisatie en zijn onze organisatie jarenlang trouw gebleven. Zij hebben BUS gevoeld als hun thuis en daarmee heeft BUS ook hun belangen weten te behartigen.