



# Doe jezelf een plezier!

Een portrettenreeks van 50 vrijwilligers in Tiel

**Projectplan**

**Door:** Brenda Leenders, Mozaiek Welzijn  
**Datum:** september 2020

## Inhoud

1. Aanleiding .....	3
2. Doel .....	4
3. Inhoud .....	5
4. Rode draad .....	5
5. Doelgroep .....	6
6. Beoogde inhoud .....	6
7. Project .....	6
8. Planning en hoofdlijnen .....	7
9. Financiën .....	8
10. Verspreiding en publiciteit .....	8

## 1. Aanleiding/ inleiding

### Nationaal Jaar Vrijwillige Inzet

2021 wordt het Nationaal Jaar Vrijwillige Inzet! Het NOV (Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk) is de initiatiefnemer van dit idee. 2021 is als het ware een vliegwiel om in een driejarige aanpak meer en andere mensen te mobiliseren in hun inzet voor de samenleving. Vrijwillige inzet mag gevierd worden met een beweging naar buiten. Waarom iets dat zo leuk en lonend is voor jezelf houden? Om met Lucas Meijs (Nederlands hoogleraar Volunteering, Civil Society and Businesses aan de vakgroep Business-Society Management aan de Rotterdam School of Management) te spreken: 'Je bent eigenlijk gek als je geen vrijwilligerswerk doet.'

Het hoofddoel het hele project is dat substantieel meer mensen en een grotere diversiteit aan mensen actief zijn in de samenleving. En dat daarmee het totaal aantal uren maatschappelijke inzet gestegen is. Onze ambitie is om van de huidige 49% actieve Nederlanders boven de 15 jaar te laten groeien naar 55%!

De subdoelen zijn als volgt:

- Vrijwillige inzet spreekt meer mensen aan
- Organisaties zichtbaar, aantrekkelijk en veilig
- Bronnen nieuwe vrijwillige inzet ontsluiten
- De infrastructuur voorbereid op meer mensen
- De publieke aandacht; 'de maatschappelijke veldtocht'

mensen  
maken  
nederland

Het thema zal zijn: **Mensen maken Nederland**

Vooraf het eerste subdoel sluit direct aan bij 'Doe jezelf een plezier!' en is 2021 dus HET jaar om het boek uit te brengen in Tiel.

(bron: NOV – Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk)

### Vrijwilligerswerk

Het leven met elkaar Tiel is voor iedere inwoner weer anders. De mens is van nature een sociaal wezen. Met andere woorden: wij kunnen niet zonder elkaar. Dat sociale is nodig om te leven en overleven. Elkaar helpen is daar onderdeel van. Soms heb je zelf hulp nodig, soms heeft een ander hulp nodig. Soms is hulp bieden heel vanzelfsprekend, soms gaat dit niet vanzelf. En hulp vragen is al helemaal moeilijk. Vele soorten hulp kosten geld en moet je aan kunnen tonen dat je recht heb op die hulp.

Maar juist die andere zogenaamde 'informele' hulp is de motor van onze Nederlandse samenleving. Denk aan mantelzorg, vrijwilligerswerk, maatschappelijk betrokken ondernemen. Informele zorg kan georganiseerd zijn (vrijwilligerswerk) of juist niet (actieve inwoners in de wijk).

Er zijn de afgelopen jaren veel ontwikkelingen geweest rondom de informele zorg. De belangrijkste ontwikkeling is de transitie van het sociaal domein, waarin zelfredzaamheid en eigen kracht belangrijke waarden zijn. We zien hierdoor een tweedeling in de maatschappij ontstaan tussen mensen die zelfredzaam zijn en zij die dit niet zijn.

Door de decentralisatie en de noodzaak om de overheidsuitgaven in het sociaal domein terug te dringen wordt er meer van burgers verwacht en is de behoefte aan vrijwilligers groter. We zien een grote diversiteit aan vrijwilligers en actieve burgers: van zelfstandig werkend en hoogopgeleid tot mensen die verplicht worden tot het doen van een tegenprestatie of vrijwilligers met een beperking.

Een vrijwilliger doet geen vrijwilligerswerk om het sociaal domein te ondersteunen. Hij/zij doet vrijwilligerswerk om van betekenis te zijn en zelf daar een goed gevoel bij te krijgen. Een vrijwilliger brengt en haalt dus iets. Dat laatste is belangrijk en soms onderbelicht. Wanneer je weet wat iemand

komt 'halen', is het gemakkelijker iemand te overtuigen de stap naar vrijwilligerswerk te zetten. En wie kan daar beter over vertellen dan de vrijwilliger zelf?

### Vrijwilligerswinkel

Toen Mozaiek in 2019 voor het eerst de Vrijwilligerswinkel opende in Tiel gebeurde er iets moois. Door het plezier en enthousiasme van de 25 deelnemende organisatie en initiatieven, het actief aanspreken van mensen op straat en de huiselijk sfeer, was dit een groot succes. 1.000 flyers zijn verspreid, is gemiddeld met 40 mensen per dag gesproken en zijn 30 nieuwe vrijwilligers gevonden. Een belangrijk succesfactor: elke organisatie deed mee vanuit één gemeenschappelijk doel en niet vanuit het organisatie doel. Als organisatie stond je daar dan ook voor het algemeen belang: mensen enthousiast maken om iets te doen voor een ander, met vooral de insteek: waar ben je goed in, wat vind je leuk om te doen?

De bijvangst was dat wij merkten dat er heel veel mensen al iets doen voor een ander of een organisatie. Laten we dit koesteren en de ervaringen van deze mensen gebruiken om meer mensen enthousiast te maken.

#### Pop-up Vrijwilligerswinkel Tiel

*In oktober 2019 heeft Mozaiek in een drukke winkelstraat van Tiel een 'huiskamer'/winkel ingericht en geopend om inwoners enthousiast te maken om iets te doen voor een ander of zich in ieder geval bewust te worden van de mogelijkheden. Met zo'n 25 organisaties is de winkel een hele week bezet geweest. Door de huiselijke sfeer (inclusief warme drankjes en lekkernijen), live muziek, en het samen gaan voor 1 doel, is dit evenement goed ontvangen*

### Beeldvorming

De term vrijwilligerswerk is duidelijk, maar heeft ook te kampen met een aantal aannames. De beeldvorming van vrijwilligerswerk kan drempelverhogend werken. Denk aan:

- Vrijwilligerswerk is alleen voor ouderen / gepensioneerden;
- Vrijwilligerswerk 'moet' vaak, elke week bijvoorbeeld en op vaste tijden;
- Vrijwilligerswerk is voor onbepaalde tijd;
- Organisatie bepalen wat het vrijwilligerswerk inhoudt;
- Er moet altijd van alles ingevuld en vastgelegd worden;
- Vrijwilligers worden ingezet omdat het goedkoop is, arbeidsverdringingen;

Met dit boek willen wij die beeldvorming wat bijstellen en de drempel verlagen:

- Vrijwilligerswerk is juist interessant voor jongeren (staat goed op je CV en je kunt je persoonlijk ontwikkelen).
- Vrijwilligerswerk kan flexibel of tijdelijk zijn.
- Registratie van zaken is in belang van alle partijen, mits het een doel dient.
- Vrijwilligerswerk is ook helpen bij een jaarlijks festival en in het bestuur zitten van je wijkvereniging.
- Uitgaan van de talenten van een vrijwilliger leidt tot een betere 'match'
- Vrijwilligerswerk is meer dan alleen goedkope inzet. Het dient een groter doel: het doen van vrijwilligerswerk leidt tot meer geluk, bestrijdt eenzaamheid, je doet mee en je doet er toe!

## 2. Doel

Laten zien hoe leuk vrijwilligerswerk is en wat je oplevert met als gevolg dit meer inwoners zich vrijwillig in willen zetten en kwetsbare inwoners daardoor zelfredzamer worden. Subdoel: professionals / organisaties stemmen hun beleid en werkwijze af op de 'behoefes' van de potentiële vrijwilliger.

### 3. Inhoud

Het boek laat in 50 portretten zien dat iets betekenen voor een ander veel vormen heeft en dit voor ieder individueel weer wat anders oplevert. Ook de motivatie om vrijwilligerswerk te doen verschilt van persoon tot persoon. Er is geen goed of fout. Een uur per week of een uur per maand, met of zonder onkostenvergoeding. Voor een eenzaam oudere of voor de tennisvereniging. Alles telt! Maar vooral willen wij met deze portretten laten zien wat het oplevert! Elke portret eindigt met een tip/inzicht/eyeopener.

Het voorwoord zal geschreven worden voor een vooraanstaande Tielse vrijwilliger, die met zijn ervaring en visie de lezer meeneemt in zijn eigen motivatie en wat het hem oplevert.

Het eerste hoofdstuk vertelt over wat vrijwilligerswerk is, laat cijfers en onderzoeksresultaten zien.

#### Vrijwilligerswerk maakt gezonder

*Volgens een onderzoek van de Harvard Medical School heeft vrijwilligerswerk diverse positieve gezondheidseffecten. Zo helpt vrijwilligerswerk onder andere om de gevolgen van stress en angst tegen te gaan: het levert sociale contacten op die een positief effect hebben op het welbevinden en vermindert de kans op een depressie. Het maakt mensen aantoonbaar (meetbaar in hersenactiviteit en hormonen) gelukkiger. Daarnaast versterkt het zelfvertrouwen en dat werkt weer door in de manier waarop mensen in het leven staan. Vrijwilligerswerk helpt ook om zin en richting te geven aan het leven en om lichamelijk gezond te blijven. Vrijwilligers hebben zelfs een lager sterftecijfer dan niet-vrijwilligers.*

Vervolgens komen er 50 portretten in beeld (foto en tekst). Deze portretten vertegenwoordigen alle sectoren in de gemeente Tiel waar vrijwilligers actief zijn. Denk daarbij aan:

#### De vertegenwoordigde sectoren:

- Zorg (verpleeghuizen, Pro-Persona, RIBW)
- Welzijn (wijkwerk, burgerinitiatieven etc.)
- Sport (sportverenigingen)
- Cultuur (musea, historie, evenementen)
- Educatie (natuur en milieueducatie en duurzaamheid)
- Bestuurswerk (belangenbehartiging, verenigingen)
- Middenstand (kringloop, Wereldwinkel)

Elke portret krijgt een eigen titel.

De portretten zullen in het jaar zelf wekelijks in de lokale krant verschijnen vanaf het najaar 2020.

Vervolgens komt er een hoofdstuk waarin het vrijwilligerswerk vanuit een bestuurlijke kant wordt belicht.

Het boek eindigt met een samenvatting van alle tips en eyeopeners: doe jezelf een plezier!

### 4. Rode draad

Na elk portret komt er een tip/advies/eyeopener/conclusie. Deze tips moeten de lezer (potentiële vrijwilligers en professionals) aan het denken zetten, er zal bewustwording plaatsvinden.

## 5. Doelgroep

De doelgroep van 'Doe jezelf een plezier!' bestaat primair uit inwoners (Tiel e.o.)  
Specifiek:

- Inwoners die actief zijn of interesse hebben in het sociaal domein
- Inwoners die actief zijn in verenigingen
- Inwoners die nog geen vrijwilligerswerk doen
- Vrijwilligers
- Actieve burgers
- Bestuurders (vrijwillig)
- Wijkverenigingen
- Ambtenaren en politici
- (Meewerkende) organisaties waar vrijwilligers actief zijn.
- Coördinatoren vrijwilligerswerk
- Stichtingen en Wijkvereniging

## 6. Beoogde inhoud

1. Aanleiding/inleiding
2. Voorwoord (door Louis van Gaal)
3. Introductie vrijwilligerswerk: vrijwilligerswerk maakt het leven waardevoller
4. Burgerkracht / corona crisis (tijdsbeeld)
5. Soorten vrijwilligerswerk Tiel
6. 50 portretten met adviezen en tips
7. Doe jezelf een plezier! (Resume adviezen en tips)
8. Hoe (be)stuur je vrijwilligers?
9. Nawoord (redactielid)
10. Dankwoord

## 11. Project

### Boek

#### *Doe jezelf een plezier!*

- 128 pagina's
- harde kaft
- full colour
- formaat 22 x 22 cm

Oplage: 3000 stuks

### **Projectverantwoordelijken**

De verantwoording voor de inhoud ligt in handen van Brenda Leenders, Mozaïek Welzijn in samenwerking met Marjon de Lange, journalist Persgroep.

De verantwoordelijkheid voor de fysieke realisatie ligt in handen van emjee | uitgevers.

### **Aanvullende projecten**

De portretten zullen in 2021 wekelijks in de lokale krant Zakengids komen, met daarbij de volgende extra artikelen:

- 1 over de aankondiging van het boek;
- 1 over het Nationale Jaar Vrijwillige Inzet en de artikelen die het komende jaar in de Zakengids gaan verschijnen;
- 1 specifiek over de Vrijwilligerswinkel;
- 1 over de boekpresentatie;
- 1 na afloop van het jaar als evaluatie.

Van ieder verkocht exemplaar van ons boek gaat een deel naar een goed doel. Dit doel gaat op een later tijdstip bepaald worden.

Het plan is om de portretten in het Flipje Museum, Regionaal Archief en/of de gemeente te hangen.

### **Spin-off**

- Het boek wordt gepromoot als kerstattentie voor de vrijwilligers en medewerkers van belangstellende organisaties in 2021.
- Een spin-off van het boek is een lesbrieft voor het voortgezet onderwijs om zo ook jongeren te interesseren voor vrijwilligerswerk.

### **Redactie**

- Will van Rhee
- Roemer Daalderop
- Gerrit Jan de Weerd
- Marie-Jan Ousen
- Marjon de Lange
- Brenda Leenders

## **12. Planning en hoofdlijnen**

### 2019

#### 4<sup>e</sup> kwartaal

- Redactie vormen en 1<sup>e</sup> redactievergadering
- Plan schrijven

### 2020

#### 1<sup>e</sup> kwartaal

- 2e redactievergadering

#### 3<sup>e</sup> kwartaal

- Planning en afnemen interviews
- Promotie
- Organisaties/vrijwilligers verzamelen voor de portretten
- Starten met promotie / nieuwsbrief
- Subsidies aanvragen
- Mobiele Vrijwilligerswinkel: Doe jezelf een plezier!

#### 4<sup>e</sup> kwartaal

- Afnemen interviews
- Starten met portretten in krant (in nov/dec als aankondiging van het Jaar van de Vrijwilliger)

## 2021

### 1<sup>e</sup> kwartaal

- Afnemen interviews
- Promotie (start jaar van de Vrijwilligers)

### 2<sup>e</sup> kwartaal

- Afnemen interviews

### Juni / juli

- Definitieve teksten schrijven

### September

- Redigeren
- Vormgeving boek
- Vrijwilligerswinkel

### Oktober

- Drukken

### November

- Boek presenteren en aanbieden

## 13. Financiën

Het is de bedoeling de benodigde gelden om publicatie van het boek mogelijk te maken binnen te krijgen middels fondsen, verkoop als relatiegeschenk en op voorintekening:

De voorverkoopprijs wordt € 14,95

Een begroting is apart bijgesloten.

## 10. Verspreiding en publiciteit

De aankondiging en promotie van het boek zal worden meegenomen in het communicatieplan vanuit Mozaiek voor de campagne Mensen Maken Nederland. Via de portretten in de krant wordt er publiciteit genereerd.

Het wordt een tafelboek en zal om die reden op zoveel mogelijk publieke plekken komen te liggen en op plekken waar leestafels zijn (denk aan restaurants, huisartsenpraktijken en welzijnsorganisaties).