

|||| 30 jaar vrijwillige inzet



Manteling



vrijwilligers vertellen

Colofon

Hoofdredactie

Petra Slingenberg
Esmeralda van Stee

Interviews

Jonathan van den Broeke
Anneke Driesens
Ineke Jongepier

Vormgeving

Petra Slingenberg
Esmeralda van Stee

Redactie

Karin Bosman
Michaela Vlot
Monique Carol
Ineke Jongepier

Fotografie

Petra Slingenberg
Gerdien Pekaar
Stockfoto's via Canva



Copyright

Oktober 2025 | Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming Stichting Manteling.

Onze verhalen



Voorwoord door Michaela Vlot (directeur Manteling)	03
Ron Keijzer (kookvrijwilliger hospice)	04
Jan de Kam (vrijwilliger Boodschappen & Begeleiding)	07
Ria d'Hont (vrijwilligster VPTZ Thuis)	10
Marijke Zuidwijk (o.a vrijwilligster Koffietijd)	13
Jos Vaessen (vrijwilliger netwerkcoaching)	16
Jonathan van den Broeke (vrijwillig maatje)	19
Anita Verhage (zorgvrijwilligster hospice)	22
Els de Blok (vrijwilliger coördinator)	25
Ook vrijwilliger worden bij Manteling?	28

Het leven plezieriger maken voor
mensen die hulp nodig hebben
en voor hen die graag helpen.
Dat is wat ons drijft.



Voorwoord

Manteling bestaat 30 jaar!

Waar begon het allemaal? Het begon in 1995 met het Platform Vrijwillige Thuiszorg. Zij hadden als doel de vrijwillige zorg zo goed mogelijk te organiseren en hier inhoud aan te geven. Mede dankzij subsidies vanuit de gemeente Middelburg, de gemeente Veere en VWS heeft Manteling dit kunnen realiseren.

Nu, 30 jaar later, is de inzet van vrijwilligers uitgegroeid tot een groep van bijna 200. Geweldig, zoveel vrijwilligers die zich inzetten voor andere mensen!

Onze vrijwilligers hebben allerlei verschillende soorten werkzaamheden: van kook- tot zorgvrijwilligerstaken in de hospices en thuis, van boodschappen doen tot ziekenhuisbezoeken of het uitbreiden van iemands netwerk.

Met passie, liefde, blijdschap en energie staat iedere vrijwilliger klaar om iets te doen voor de medemens. Het contact en de inzet brengt veel voor zowel de hulpvragers als de vrijwilligers.

We hebben heel veel te danken aan onze vrijwilligers! En wat vertellen onze vrijwilligers zelf? In dit magazine lees je hun verhalen. Hoe het begon en hoe ze het vrijwilligerswerk bij Manteling ervaren en wat voor hen zo bijzonder is.

Wat zijn we trots op onze vrijwilligers!

Michaela Vlot
Directeur Stichting Manteling



**“Wat zijn we trots op
onze vrijwilligers!”**

Kookvrijwilliger Ron...

...kookt met pannen én veel aandacht in het hospice



Via via bij Manteling gekomen

Soms komt vrijwilligerswerk letterlijk op je bord terecht. Zo verging het ook Ron, die kookvrijwilliger is bij het Sint Jans Hospice De Casembroot in Middelburg. Een vriend die zelf liever niet kookte, bracht hem op het spoor van het vrijwilligerswerk. "Die liet zijn beurt overgaan en vroeg mij toen of het niks voor mij was," vertelt Ron. "En zo ben ik via via in contact gekomen met Manteling."

Dat eerste gesprek staat hem nog goed bij. "Het voelde als een sollicitatie, zonder CV," zegt hij lachend. "Er werd van alles gevraagd: waarom wil je dit werk doen, wat heb je eerder gedaan... maar of ik kon koken? Die vraag werd niet gesteld. Dat vond ik wel geestig." Toch is het koken geen bijzaak.

"Ik vind het leuk om te doen. Maar je moet niet schrikken van het idee dat je kookt voor mensen in hun laatste levensfase." Inmiddels doet hij dit vrijwilligerswerk sinds april 2024. "In mijn beleving nog helemaal niet lang. Maar het voelt als iets wat bij me past."

Eten met aandacht

Gemiddeld kookt Ron voor vijf mensen per dienst. In het begin was dat wennen. "De hoeveelheden die ik kookte waren nogal groot. Je denkt: die mensen hebben vast honger. Maar het gaat niet om veel, maar om fijn."

"Het is niet zomaar een bord eten"

Voor hij begint met koken maakt hij een rondje langs de kamers. "Dan stel ik me voor, leg uit wat ik kom doen en vraag wat mensen willen eten. Sommigen zeggen: ik lust alles. Dan stel ik wat voor – vlees of vis, pasta of aardappels – en zo komt er meestal wel iets uit." Vaak maakt hij één of twee maaltijden voor de groep, maar soms is er een uitzondering.

**"Je doet iets goeds,
en je krijgt er
mooie momenten
voor terug"**

"Het is hier geen restaurant, maar als het kan, maak ik wat iemand graag wil." Soms leidt dat tot bijzondere verzoeken: mosselen, zuurkool – gerechten met herinneringen. "Als iemand dan zegt: 'Dat heb ik al jaren niet meer gehad', dan doe je daar graag moeite voor."

Samen aan tafel

De maaltijd is vaak het begin van meer. "Sommigen eten op hun kamer, maar vaak komen mensen aan de centrale tafel. Dan zit ik daar met vier, vijf, soms zes mensen – bewoners, verpleegkundigen, vrijwilligers. Dat zijn mooie momenten." De gesprekken na het eten raken hem. "Dan vragen mensen: wat doe je eigenlijk, wat heb je gedaan? En dan komen de verhalen. Over grote gezinnen, over vroeger, over werk. Dat vind ik geweldig. Je ziet dat mensen daar echt van opfleuren."



En het blijft niet alleen bij luisteren. Ron eet zelf ook mee, doet de afwas en blijft vaak nog wat hangen. "Ik ben meestal om kwart over drie daar, en vertrek soms pas tegen acht uur. Even blijven zitten, nog een praatje – dat hoort erbij."

Soms is het improviseren

Niet alles loopt volgens recept – en dat vindt Ron juist mooi. "Een keer had ik alles in huis voor kip, maar bleek iemand vegetarisch te zijn. Dan sta je even te kijken. Maar met wat ik in de koelkast vond, heb ik iets gemaakt." Hij glimlacht: "Een beetje improviseren hoort erbij. De reactie? 'Wat fijn dat u dat voor mij doet.' Dan weet je: dit is precies waarom ik het doe."

Een onverwachte glimlach

Sommige momenten blijven je bij vertelt Ron en eentje herinnert hij zich nog het beste. "Er kwam een meneer binnen, en ik had toevallig zuurkool gemaakt."

Z'n gezicht veranderde helemaal. 'Dat ruikt als vroeger thuis', zei hij. Hij at bijna z'n hele bord leeg. De dag ervoor had hij nog nauwelijks gegeten." Zulke momenten blijven hangen. "Dan weet je: het is niet zomaar een bord eten."

Natuurlijk zijn er ook wel verdrietige momenten. "Soms overlijdt iemand tijdens je dienst. Of je spreekt even met nabestaanden. Dan geef je gewoon een knuffel als dat nodig is. Dat hoort erbij."

"Ik heb al mensen benaderd: 'Jij houdt van koken, dit is echt wat voor jou'"

Aandacht en afleiding

Wat het hemzelf brengt? "Voldoening – ja, dat is het juiste woord. Maar ook afleiding," zegt Ron open. "Ik ben ook mantelzorger voor mijn dochter. Het koken hier is even iets anders. Even uit de hectiek van thuis."

De kracht van Manteling

Ron voelt zich gesteund in zijn rol. "De introductiecursus was goed. En als ik iets nodig heb, dan is Petra – mijn contactpersoon – er voor me. Meer hoeft het niet te zijn." En ja, hij zou het werk aanraden aan anderen. "Ik heb al mensen benaderd: 'Jij houdt van koken, dit is echt wat voor jou.' Je doet iets goeds, en je krijgt er mooie momenten voor terug." Ron laat zien: vrijwilligerswerk zit niet in grote daden, maar in dagelijkse aandacht – op het bord én in het contact.



Vrijwilliger B & B Jan...

...biedt een helpende hand voor vervoer en boodschappen



**“Ik kon kiezen
welk vrijwilligers-
werk ik ging doen”**

Het hospice heb ik toen niet gedaan – dat was voor mij te confronterend. Maar boodschappen doen en mensen rijden, dat leek me wél wat.”

De eerste kennismaking voelde goed. “Het ging allemaal zoals het hoort. Ik werd gewoon ontvangen, er werd geluisterd. Niet zoals bij de Voedselbank, waar ik na tien jaar nog niks heb gehoord,” zegt Jan droog.

Vrijwilligerswerk kiezen wat past

Jan kwam via internet in contact met Manteling. “Ik was eerst bij de Voedselbank geweest, maar daar hoorde ik niks meer van. Bij Manteling stuurde ik een mailtje, werd ik uitgenodigd voor een gesprek en daarna nog een gesprek. Toen kon ik beginnen.” In die gesprekken vroegen ze wat hij wilde doen. “Ik kon kiezen uit werken in het hospice, maatje worden, mensen begeleiden naar het ziekenhuis of boodschappen doen.

Boodschappen, ritjes en meer

Inmiddels helpt Jan met boodschappen en brengt hij mensen naar het ziekenhuis of de fysiotherapeut “Soms heb ik er twee op een dag, soms maar één. Het gaat niet altijd alleen om boodschappen – mensen vragen ook soms: ‘Kan je die lamp vervangen?’ of ‘De tv doet het niet, kun je even kijken?’ Bij ouderen komt dat vaker voor.”

Hij werkt het liefst praktisch. "Ik bel meestal de avond van tevoren: 'Wat heb je nodig, waar moet ik naartoe?' Dan schrijf ik alles op en doe ik het de volgende ochtend. Zo kan ik vaak twee adressen op een ochtend doen."

Soms gaat het ook om gewoon even contact. "Een praatje bij het brengen van de boodschappen hoort erbij. Dat vinden mensen vaak net zo belangrijk als de boodschap zelf."

"Een praatje vinden mensen vaak net zo belangrijk als de boodschappen zelf"

Herinneringen die bijblijven

Op de vraag of er bijzondere momenten zijn die hem zijn bijgebleven, hoeft Jan niet lang na te denken. "Die vrouw in Ter Reede die overleed, de dag voordat ik zou komen. Dat vergeet je niet snel. En soms tref je iemand die niet open doet, omdat die in het ziekenhuis ligt. Dat soort dingen blijven wel hangen."

Sommige contacten duren lang. "Joke belt nog weleens, gewoon om bij te praten".

Een ander bijzonder moment was bij een mevrouw die blind was, maar tóch met een busje door Vlissingen reed voor een rondje stad. "Ze genoot er zichtbaar van. Dat zijn van die kleine dingen die het werk mooi maken."



Waarom vrijwilligerswerk

Voor Jan geeft het vrijwilligerswerk structuur. “Je hebt weer een beetje weekritme. Ik ben gestopt met werken en dan is iedere dag hetzelfde. Nu heb ik vaste dagen – donderdag en vrijdag – en dat bevalt me goed. En als ik niet kan, is het bij Manteling makkelijk te regelen.”

**“Twijfel je over
vrijwilligerswerk??
Gewoon doen en dan
zie je vanzelf hoe
het gaat!”**

Hij vindt ook dat meer mensen vrijwilligerswerk zouden moeten doen. “Je kunt best een paar uurtjes vrijmaken voor de maatschappij. Mensen zijn al egoïstisch genoeg. Of je het nou bij Manteling doet of bij een sportvereniging, je doet het voor de medemens.”

Bijeenkomsten en feestjes

Naast het werk bij hulpvragers doet Jan ook mee aan activiteiten van Manteling. “Die avonden in de bibliotheek vond ik leuk – er waren drie verschillende onderdelen waar je uit kon kiezen.

En het jubileumfeest in De Kas in Oostkapelle, met de cabaretières in hun stippeltjesjurken was ook gezellig. Dat was echt een cadeautje voor de vrijwilligers.”



Verwijzingen en onbekendheid

Niet iedereen kent Manteling, merkt Jan. “Dan leg ik uit dat het gaat om hulp aan mensen die het nodig hebben, zoals ritjes, boodschappen of gewoon er zijn. De meeste hulpvragers komen via een verwijzing – soms via een huisarts, soms via familie, soms via een organisatie zoals Buitenrust. Soms weet ik zelf niet precies hoe iemand bij Manteling terecht is gekomen, maar het maakt niet uit – als ze hulp krijgen, waarderen ze het altijd.”

Aduis aan nieuwe vrijwilligers

Wat zou hij zeggen tegen iemand die twijfelt om vrijwilliger te worden? Jan lacht: “Gewoon doen en dan zie je hoe het gaat. En bevalt het niet? Dan stop je weer. Zo simpel is het.”

Zijn toekomst bij Manteling ziet hij voor zich zoals het nu gaat. “Laat mij dit maar doen zolang het kan. Het bevalt me en de mensen zijn blij. Wat wil je nog meer?”

VPTZ-vrijwilligster Ria...

... geeft ondersteuning aan mensen in de laatste levensfase



Geen moeite met het levenseinde

"Ik deed al vrijwilligerswerk, maar ik had het idee dat er iets bij moest," vertelt Ria. Toen een vriend enthousiast vertelde over VPTZ, dacht ze meteen: "Oh, dat is ook iets voor mij." Zo kwam ze in februari 2023 in contact met Manteling. VPTZ staat voor Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg. Via Manteling bieden deze vrijwilligers tijd, aandacht en nabijheid aan mensen in hun laatste levensfase – thuis of in een hospice.

"Het gaat erom dat je er bent, ook voor de familie"

Wat haar aantrok in het vrijwilligerswerk bij VPTZ? "Ik heb iets met de dood. Daar ben ik niet bang voor. Ik vind het makkelijk om erover te praten. En ik heb geen moeite met het sterfproces."

Bijzondere eerste inzet

De eerste kennismaking bij Manteling voelde meteen goed. "Ik kwam bij Silvia terecht. Dat was een heel leuk gesprek, er was gelijk een klik." Ria's eerste ervaring was meteen een bijzondere: "Een mevrouw die niet meer wilde eten en drinken. Ze had echt besloten: voor de zomer wil ik er niet meer zijn."

In het begin konden ze nog praten. "Ze vroeg me om sigaretten te halen. Die heeft ze overigens nooit meer opgerookt hoor, want het ging best wel snel achteruit."

Naarmate de situatie verslechterde, veranderde haar rol. "Je doet niet meer dan een beetje verzorgen. Ik heb haar nog één keer uit bed gehaald. Ze wilde per se plassen. Ik kon haar bijna niet meer terug in bed krijgen. Toen dacht ik: dat moet ik gewoon niet meer doen."

Wat Ria bijzonder vond: "Met enkele vrijwilligers verdeelden we de diensten. We sliepen er om beurten. Hoewel we elkaar niet kenden vormden we toch een team. Na haar overlijden hadden we snel een samenkomst samen. Dat was heel fijn."



"Het mooiste wat je kunt doen, is iets betekenen voor een ander"

Verschillende mensen

Het vrijwilligerswerk is heel verschillend. "Ik ben ook bij iemand geweest met ziekte ALS. Hij kon alleen nog glimlachen en met zijn ogen knippen. Maar zijn vrouw kon er dankzij ons weer af en toe even uit."

"Je wilt hem ook niet vermoeien," vertelt Ria. "Maar een beetje humor helpt meestal. Als hij maar een beetje kon glimlachen dan was ik al blij."

Op dit moment is ze bij een mevrouw met een hersentumor. "Ze slaapt heel veel. Haar man wil soms graag even weg, bijvoorbeeld om te sporten."

Dan ben ik gewoon bij haar, soms twee keer in de week. Stel dat er iets is, dan ben ik er in elk geval." Ze benadrukt: "Het gaat erom dat je er bent. Ook voor de familie, om ze te ontlasten."

Bij deze inzet is ze de enige vrijwilliger. "Haar man wilde niet te veel mensen in huis. Dat begrijp ik, want het is zo'n intieme periode. Brigitte kende hij al. Zij valt in als het nodig is. Dat is heel fijn geregeld – voor hem, en voor mij ook."

Nu gaat Ria soms twee keer per week op bezoek. "Omdat ik weet dat die mevrouw niet lang meer te leven heeft."

Niet altijd even makkelijk

Niet elk contact verloopt makkelijk vertelt Ria. "Ik was ook bij een mevrouw die het psychisch wat moeilijk had. De klik maken was lastig. Maar uiteindelijk lukte het om haar vertrouwen te winnen. Dat is dan heel dankbaar."

Steun vanuit Manteling

Over Manteling is ze positief. “Je hebt korte lijntjes. Je kan altijd bellen naar Silvia of Brigitte.” Ze doet graag mee aan bijeenkomsten. “De bijeenkomst na het overlijden van de eerste mevrouw waar ik ingezet werd was fantastisch. Je kon elkaar echt helpen. Al is het alleen maar dat je het kunt vertellen.” Ook doet ze mee aan scholingen. “Introductiecursus, tiltechniek... En Silvia vroeg me om mee te denken over hoe ze een cursus gaven, omdat ik vroeger cursussen gaf in het volwassenonderwijs.”

“Je hebt korte lijntjes met Manteling en je kan altijd bellen”

Contact met nabestaanden

Soms blijft dat contact ook na het overlijden bestaan. “Bij de vrouw van de ALS-patiënt heb ik nog een afspraak staan. Je bouwt echt iets op. Je komt toch maandenlang wekelijks bij iemand thuis. Je leert ook de familie goed kennen.”

“Je zit toch in een belangrijke levensfase van iemand, maar ook van de familie. Dat is een bijzonder stukje dat ik vooraf niet zo had ingeschat.”

Laat het haar anders kijken naar het leven? “Nee, niet echt. Ik ben 73, je maakt zelf ook van alles mee.”

Ze besluit: “Het mooiste wat je kunt doen, is iets betekenen voor een ander. Dat geeft jou een goed gevoel en de ander ook. En dan wordt de wereld een stukje beter.”



Vrijwilligster Marijke...

... is al meer dan 20 jaar actief bij Manteling in allerlei functies



“Ik wil iets toevoegen aan het leven van een ander”

Haar eerste cliënt was een ernstig zieke jonge vrouw. "Haar man had om hulp gevraagd, maar zij wist van niets. Ze was zo zelfverzekerd – ik nog heel pril. Dus ik stelde voor: 'Ik kom volgende week terug, dan mag jij kiezen of ik mag komen.' Die week erop ontving ze me met open armen."

Bijzondere band en rituelen

Sommige ontmoetingen duren kort, andere jaren. Eén daarvan is haar band met een vrouw die ze steevast 'mijn meisje met mogelijkheden' noemt.

"Zij heeft een verstandelijke beperking en ik ben inmiddels haar enige familie. Mijn man en ik zijn haar vaste gasten op haar verjaardag. We zijn meegegroeid met haar leven. Ze is al drie keer verhuisd, maar ik verhuis gewoon mee."

Hoe het allemaal begon

"Ik dacht: vrijwilligerswerk? Dat is voor mensen die in de verpleging hebben gezeten of een vak geleerd hebben," lacht Marijke. Maar toen ze op een markt de kraam van Manteling tegenkwam, begon er iets te kriebelen. Ze raakte aan de praat en werd uitgenodigd voor een gesprek. "Het hospice zat toen al vol, maar Janet zei: 'Ik wil je toch graag opnemen in een groepje vrijwilligers.' En zo begon het."

Elk jaar gaan ze naar een pretpark – dat hoort er inmiddels gewoon bij. "Ik moet wel mee, want er is begeleiding nodig. Het is bijna vanzelfsprekend geworden."

Koffie, coördinatie en kaartjes

Naast haar maatjesschap is Marijke ook al jaren vrijwilligerscoördinator. "Ik ben een bemoeial, maar dat helpt," zegt ze met een knipoog. Ze geniet van het contact met zowel vrijwilligers als deelnemers. "Je doet een intake, je probeert iemand in te schatten en dan kruip je in je hoofd: wie zou passen? En als het dan klikt... ja, daar doe je het voor."

Koffietijd organiseerde ze thuis – jarenlang. Maar nu, op haar 81e, twijfelt ze. "Ik merk dat het me minder brengt. Mensen zeggen vaker af. En ik wil niet de ochtend vrijhouden als er niemand komt."

"Als het klikt, ja daar doe je het voor"

Vrijblijvend en toch zinvol

Soms helpt Marijke met het inpakken van nieuwsbrieven. "Dat is gewoon gezellig. Je zit met een paar anderen aan tafel, te kletsen terwijl je enveloppen vult. Het is vrijblijvend, maar voelt toch zinvol."

Haar motivatie? "Ik wil mijn liefde kwijt," zegt ze eenvoudig. "Ik heb het goed, maar moet ik dan de rest van mijn leven alleen voor mezelf zorgen? Nee, dit geeft zin."



Herinneringen onder je huid

De verhalen die ze meemaakt zijn niet licht. "Een keer paste ik op een meisje met zware spasmen. Ik zag haar nooit echt wakker. Tot na haar overlijden – toen zag ik haar voor het eerst met een ontspannen gezicht. Dat vergeet ik nooit meer."

Ook het begeleiden van een vrouw met Huntington maakte diepe indruk. "Ik ging zelfs naar Katwijk, waar ze was opgenomen en verzorgde haar wenkbrauwen en bovenlip. Gewoon, omdat ik ook schoonheidsspecialiste ben. Kleine dingen die écht iets betekenen."

Geven, maar ook ontvangen

Wat ze terugkrijgt? "Voldoening. En onverwachte gebaren die je raken. Zoals bijvoorbeeld dat kleine kerstknuffeltje van mijn meisje met mogelijkheden, wat ze had gekocht van haar cadeaubon. Die staat nog steeds elk jaar bij de boom."

Ze merkt ook hoe haar blik op vrijwilligerswerk veranderd is. "Vroeger dacht ik: een vrijwilliger is iemand met een collectebus. Nu weet ik: het zijn mensen die geraakt worden en blijven komen. Die écht iets willen doen voor een ander en daar tijd in stoppen."

Ze benadrukt: "Vrijwilligerswerk is niet alleen haken en een kopje thee – het zijn échte ontmoetingen."

**"Weet je niet of het
iets voor jou is?
Twijfel gerust. Maar
geef het een kans.
Kijk wat er gebeurt"**

De rol van Manteling

Marijke voelt zich gehoord door Manteling. "Ik weet dat ik altijd mag bellen. Ze dringen zich niet op, maar zijn er als je ze nodig hebt. Dat is zó belangrijk."

Wel hoopt ze dat Manteling blijft investeren in ontmoeting en inhoud voor vrijwilligers. "De toneelvoorstelling vond ik prachtig. Het was zo herkenbaar. Dat soort dingen mogen vaker."

Tot slot: een stille uitnodiging

Aan mensen die twijfelen om vrijwilliger te worden, heeft Marijke een heldere boodschap: "Twijfel gerust hoor. Maar geef het een kans. Kijk wat er gebeurt." Ze lacht: "Voor je het weet ben je deel van de groep. En denk je vervolgens: misschien kan ik het toch wel."



Vrijwilliger Jos...

... helpt mensen een eigen sociaal netwerk op te bouwen



Op zoek naar iets wat ik leuk vind

Jos kwam in 2013 in contact met Manteling. “Ik wist dat ik ging stoppen met werken. Er was één of andere regeling waardoor dat kon. Maar ik dacht: ik ga niet thuis zitten!”

Hij ging op zoek naar vrijwilligerswerk wat hij leuk vond om te doen. “In je achterhoofd zoek je dan natuurlijk toch altijd naar iets waarvan je denkt: dat ligt me wel.”

“Het was totaal anders dan ik gewend was. Maar dat maakte het juist interessant”

Via de vacaturebank vond hij drie opties: netwerkcoaching, vakanties voor minima en Buurtbemiddeling.

“Bij netwerkcoaching kwam ik terecht bij Adrienne. Toevallig ging er net een opleiding van start in Middelburg. Met vijftien mensen – echt een giga-groep. Die opleiding heb ik gedaan. Het zat in de richting die mij lag, al was het totaal anders dan ik gewend was. Maar dat maakte het juist interessant.”

Naast het vrijwilligerswerk bij Manteling is Jos actief bij buurtbemiddeling en vakanties voor minima. “Vanaf het begin deed ik die drie dingen. Ik dacht dat ik na mijn werk onnoemelijk veel tijd zou hebben, maar dat bleek anders. Eigenlijk zat ik al snel behoorlijk vol.”

Een aangename start

De eerste kennismaking met Manteling was positief. “Anders was ik het niet gaan doen. Ik ben bij Adrienne op gesprek geweest, daarna volgde de opleiding. Alles voelde heel aangenaam, ook professioneel. Niet zomaar wat prutsen, maar echt werken. Dat gaf vertrouwen. En doordat ik direct in de groep zat, wist ik snel of het bij me paste – en dat klikte.”

Jos legt uit wat netwerkcoaching inhoudt: “Netwerkcoaching is voor mensen die hun sociale netwerk kwijt zijn. Vaak door een scheiding of het overlijden van een partner. Soms gaat het om mensen die verslaafd zijn geweest en aan het afkicken zijn. Er wordt wel gewerkt aan het afkicken zelf, maar niet aan het opbouwen van een nieuw netwerk. Terwijl dat oude netwerk vaak bestaat uit andere verslaafden – dat werkt niet als je een nieuwe start wilt maken.”

Hij herinnert zich een meisje dat aan het afkicken was. “Ze zei: ‘In het weekend ga ik toch weer naar mijn vrienden.’ Maar dat waren precies de mensen die haar terug konden trekken in het oude gedrag. Ze kende verder niemand. Dan zoek je samen naar andere ingangen. Soms lukt dat, soms niet. Maar je blijft proberen.”

**"Het is niet zomaar
wat prutsen, maar
echt werk"**



Leren de eerste stap te zetten

Veel mensen vinden het moeilijk om anderen aan te spreken. “We oefenen met kleine stappen. Bijvoorbeeld: ga op een terras zitten, kijk naar mensen en let op hoe ze contact maken. Begin eens met één zin, zoals: ‘Mooi weer hè?’ Een heel gesprek hoeft niet, het gaat erom dat je begint.”

Soms duurt het even voor er iets verandert. Jos vertelt over een man bij wie het niet lukte om contact te leggen. “Een jaar later kwam ik hem tegen – met een hondje. Hij zei: ‘Ik heb de oplossing gevonden.’ Toen bleek dat het hondje hem hielp om nieuwe mensen te ontmoeten. Ik had daar zelf helemaal niet aan gedacht, maar het werkte.”

Leermomenten

Niet alles verloopt vlekkeloos. “Ik herinner me dat ik voor het eerst naar een cliënt ging. Ik bel aan – niemand doet open.

Later bleek dat ze lag te slapen. Ik had gewoon even kunnen bellen, maar daar had ik niet aan gedacht. Sindsdien probeer ik niet meteen het ergste te denken, maar eerst te kijken of er een verklaring is.”

Wat het oplevert

Voor Jos zelf levert het vrijwilligerswerk veel op. “Na elke cliënt ben je een ervaring rijker. Het daagt je uit, je leert geduld te hebben en niet te snel te oordelen. Je krijgt er zelf ook iets voor terug.” Het geeft hem bovendien het gevoel dat hij nuttig is.

**“Na elke cliënt ben ik
een ervaring rijker.
Het daagt je uit”**

Samenwerken en steun

De samenwerking met de coördinatoren en andere vrijwilligers waardeert Jos enorm. “We hebben bijeenkomsten met andere netwerkcoaches, meestal elke twee maanden. Je leert veel van elkaar, wisselt ervaringen uit en vraagt advies. Ook tussendoor is het makkelijk om de coördinator even te bellen: ‘Is dit de bedoeling?’ of ‘Heb je een tip?’ Dat voelt heel prettig en ondersteunend.”

Boodschap aan de twijfelaars

Wat zou hij zeggen tegen iemand die twijfelt? “Gewoon doen. Je ziet vanzelf hoe het gaat. En bevalt het niet dan stop je weer. Manteling biedt je de kans om iets buiten je reguliere bestaan te doen waar je rijker van wordt. Het is zinvol én je kunt echt iets betekenen voor iemand anders.”



Vrijwilliger Jonathan...

... is maatje van iemand die dat nodig heeft



“We kijken door dezelfde lens – letterlijk en figuurlijk”

en was ik zoekende naar iets wat bij me paste. Vrijwilliger worden bij het maatjesproject voelde als een laagdrempelige manier om weer ergens in te stappen. En dat bleek precies goed te zijn! Door het contact met mijn maatje, de gesprekken en de gelijkwaardigheid kreeg ik weer ritme en zin in de week, maar ook het gevoel dat ik iets te bieden had.”

Kennismaking als een warm bad

“Toen ik me aanmeldde als vrijwilliger bij Manteling wist ik niet wat ik kon verwachten. Maar de kennismaking voelde als een warm bad. Ik werd gezien, gehoord en écht welkom geheten. Dat zegt alles over hoe Manteling met mensen omgaat” begint Jonathan zijn verhaal.

“Ik kwam bij Manteling terecht via een re-integratietraject. In die periode zat ik zonder werk

Een klik vanaf het begin

Jonathan is sinds 2022 maatje van dezelfde persoon en vanaf het begin zat het goed. “Ik kwam met mijn coördinator bij hem en het klikte het meteen. We raakten aan de praat over fotografie en het ging zó vanzelf dat ze al snel zei: “Ik hoor wel dat jullie het zonder mij af kunnen.” Uiteindelijk ben ik de hele middag gebleven.”

Gezamenlijke interesses

“We delen een passie voor fotografie en dat werd de ingang. We gaan er regelmatig samen op uit met onze camera's – naar het strand, de stad of gewoon ergens wandelen. Daarna pakken we vaak een terrasje. Voor mijn maatje is dat een manier om even weg te zijn uit de thuissituatie. En voor mij net zo goed. Het zijn de momenten waar we allebei echt naar uitkijken!”

Naast de passie voor fotograferen delen ze nog een interesse. “We hebben ook allebei iets met honden. Zijn hond gaat niet mee als we op pad gaan, maar staat me thuis altijd blij en kwispelend op te wachten. En wat ik prachtig vind: die hond voelt precies aan hoe het met mijn maatje gaat. Hij houdt hem in de gaten, blijft dichtbij. Dat vind ik zo mooi.”

**“Het zijn momenten
waar we allebei echt
naar uitkijken!”**

Klein gebaar met grote waarde

“Tijdens een van onze uitstapjes maakte ik een foto van zijn hond op het strand. De keer erna had ik die foto laten afdrukken en meegenomen. Hij was er zichtbaar blij mee. De volgende keer dat ik kwam stond de foto in de woonkamer.”

“Wat me raakt is hoe zorgzaam mijn maatje is. Ondanks zijn eigen uitdagingen, vraagt hij altijd hoe het met mij gaat. Het werkt echt twee kanten op en dat is misschien wel het mooiste aan het maatjescontact.”



Manteling is er voor vrijwilligers

Jonathan waardeert ook de ondersteuning vanuit Manteling. “Je staat er als vrijwilliger nooit alleen voor. Er zijn bijeenkomsten waar je andere vrijwilligers ontmoet en verhalen uitwisselt, maar waar ook inspirerende sprekers en onderwerpen voorbij komen. Thema’s als omgaan met kwetsbaarheid, communicatie of zelfzorg. Heel leerzaam én motiverend.”

Manteling is er echter niet alleen tijdens bijeenkomsten. Als ik ergens over twijfel of gewoon iets wil delen, kan ik mijn coördinator altijd bellen of appen. Het voelt niet formeel of verplicht – meer als iemand die meedenkt. Daardoor voel je je gezien”.

Van vrijwilligerswerk naar baan

Inmiddels doet Jonathan meer vrijwilligerswerk. “Na een tijdje ben ik ook als vrijwilliger gaan werken bij de bibliotheek, als coach digitale vaardigheden. Mensen helpen die extra steun nodig hebben met hun tablet of computer geeft veel voldoening. Vaak is niet de techniek het probleem, maar hebben ze gewoon het gevoel nodig dat iemand naar ze luistert” vertelt hij. “Ze zijn al blij dat je er bent en hun verhaal hoort. En dát is waar het om draait, dat iedereen er mag zijn. Dat komt ook telkens terug bij Manteling.”

“Je hoeft niets op te lossen, gewoon samen zijn is al genoeg”



Uiteindelijk heeft het vrijwilligerswerk ertoe geleid dat Jonathan sinds kort weer een betaalde baan heeft. Manteling was het beginpunt dat alles in beweging zette. “Tijdens het re-integratietraject ontdekte ik dat het niet zozeer draait om het soort werk, maar om het contact met mensen. Dáár ligt mijn echte passie.”

Iets kleins met grote betekenis

“Ook nu ik weer werk heb, blijf ik mijn maatje zien. In de loop van de tijd is het contact meer een vriendschap geworden. We delen interesses, maar ook persoonlijke verhalen en momenten. Voor mij voelt het maatjesproject als iets kleins met grote betekenis. Je hoeft niets op te lossen – gewoon samen zijn is al genoeg. Dat maakt dit vrijwilligerswerk voor mij zo bijzonder: persoonlijk, gelijkwaardig en menselijk.”

**Begin augustus is het maatje van Jonathan overleden, in overleg met de familie mogen we hun verhaal plaatsen in dit magazine*

Vrijwilliger Anita...

... is zorgvrijwilliger in het hospice in Ter Reede



“Het belangrijkste is dat je er bent voor iemand én voor de naasten”

Eerste kennismaking

“Jaren geleden kwam ik in een hospice omdat mijn tante daar was. Toen zag ik al: dit is prachtig werk, dit ga ik onthouden.” Later zag ik een oproep in de krant. “Het vernieuwde hospice werd geopend en daar ben ik naar toe geweest. Ik had al informatie gevraagd en een lijntje met vrijwilligerscoördinator Marcella. Zij vertelde dat er nog een open dag zou komen. Daar heb ik gezegd: “Ken je me nog, ik ben er nu klaar voor.”

Er volgde een gesprek en ik wist: ik kan hier iets bijdragen. En dat was ook zo.” De eerste kennismaking met Manteling was positief. Mijn motivatie en enthousiasme spraken voor zich en daardoor was mijn start snel geregeld. Met de huidige coördinator Petra verloopt het contact ook prima.”

Wat een zorgvrijwilliger doet

“Het belangrijkste vind ik is dat je er bent, met rust, aandacht en een open houding. Je moet aanvoelen wat er nodig is. Soms breng je alleen een kopje koffie, een andere keer delen mensen hun levensverhaal of hun zorgen met je.” Ze vervolgt: “Naasten kunnen ook behoefte hebben aan steun of een luisterend oor, ook zij kunnen moeite hebben met het proces van afscheid nemen.”

“Soms zijn bewoners liever op zichzelf of met hun familie. Maar er is ook een huiskamer waar iedereen welkom is. We proberen aan zoveel mogelijk wensen tegemoet te komen. Als iemand zin heeft in een tosti of een harinkje dan regelen we dat! We horen vaak terug dat de rust en de aandacht erg gewaardeerd wordt.”

“Het is fijn dat ik veel tijd heb voor, extra zorg kan bieden of eens een wandeling buiten kan maken met hen.... Ook komt wel eens iemand harp spelen of zingen. En sinds kort hebben we ook een ‘troosthond’ die we in kunnen schakelen. Bij alles wordt vooraf gevraagd of bewoners hier prijs op stellen. Er mag hier veel, maar er moet niks.”

“Empathie is een belangrijke eigenschap om hier als vrijwilliger te kunnen werken. Alle vrijwilligers zijn verschillend, maar we hebben allemaal een groot hart.”

“Er mag veel, maar er moet niets in het hospice”

Humor en gewone gesprekken

“Het is niet alleen maar verdrietig. We hebben vaak ook veel plezier. We zitten ook gewoon aan de eettafel en praten over vakanties of over hele gewone dingen. En dat wordt juist erg gewaardeerd.”

“Soms geeft dat ook weer een haakje naar hun eigen herinneringen: vroeger met de camper op pad of verhalen over Frankrijk. Veel mensen hebben altijd al veel humor gehad – en dat blijft ook zo. Dat maakt het werk ook heel mooi.”



Samen met professionals

“We werken nauw samen met de zorgprofessionals en een geestelijk verzorger. Soms helpen vrijwilligers ook bij zorg aan het bed – altijd samen en als je dat wilt. Wij als vrijwilligers kunnen zelf ook altijd terecht bij onze collega's van Amarijn. Dat is fijn, want soms zijn er dingen die je wilt delen of even kwijt moet.”

Sommige dingen raken je

“In deze laatste fase gaat het om de essentie, het pure, de kern: wat is het belangrijkste in je leven? Alle laagjes vallen eraf. De liefde die je ziet en voelt tussen mensen, dat vind ik heel speciaal. Het draait in het hospice niet om geloof of achtergrond, maar om mens zijn voor elkaar. Dat je er voor elkaar kunt zijn, dát maakt het zo bijzonder.”

Sommige verhalen raken haar. “We hadden iemand die een tijd dakloos is geweest. Er waren twee mannen die zich zijn lot aantrokken. Die hebben zóveel voor hem gedaan, ook in die laatste periode van zijn leven. Ze waren geen familie, maar heel betrokken. Bij de herdenkingsdienst kwamen deze heren spreken. Dat raakte me enorm. Er is heel veel goedheid in de wereld.”

Teamwork en van elkaar leren

“Manteling is een hele prettige organisatie. De lijnen zijn kort, je krijgt snel contact.

“Ik hoop dit nog lang te kunnen doen”



“Als je ergens tegenaan loopt, denken ze mee. De overleggen met andere zorgvrijwilligers vind ik belangrijk. We zien elkaar niet vaak, dus dan is het fijn om samen te komen.” Over scholing zegt Anita: “Alles wat aangeboden wordt en waar ik tijd voor heb grijp ik aan. Soms opent het je ogen: oh ja, zo kan je er ook mee omgaan. Ik vind het altijd verrijkend en leerzaam.”

Iets kleins met grote betekenis

“Soms zeggen mensen: is het niet heel verdrietig? Natuurlijk zijn er aangrijpende dingen, toch kom ik ook altijd met een goed gevoel thuis. In mijn bescheiden rol voel ik me echt gewaardeerd. Voor mij voelt het dat we een team zijn en dat we met z'n allen ons best doen voor onze bewoners.” “Ik vind het heel verrijkend. Niet in euro's, maar in ervaringen. Ik hoop dit nog lang te doen.”

Wat zou Anita zeggen tegen potentiële vrijwilligers? “Gewoon doen. Probeer het! Er is ook een soort proeftijd waarna wordt gekeken: hoe bevalt het je en past het? Je staat er nooit alleen voor.”

Vrijwilligster Els...

... brengt vrijwilligers en hulpvragers bij elkaar



Vrijwilliger in hart en nieren

Els is vrijwilliger in hart en nieren. Als vrijwillig coördinator bezoekt ze hulpvragers thuis voor een intakegesprek en als er een vrijwilliger gekoppeld is, gaat ze mee naar het kennismakingsgesprek. Vervolgens blijft ze aanspreekpunt voor hen beiden. Hoe beleeft zij haar rol als vrijwilliger bij Manteling? In een openhartig gesprek deelt ze haar verhaal: persoonlijk, professioneel, kritisch en met veel toewijding.

“Bij Manteling mag iemand wennen. En ook nee zeggen. Dat is zo waardevol”

Het gaat over echte mensen

Els vertelt hoe het begon: "Ik had contact met de gemeente Middelburg voor de adviesraad Sociaal Domein en toen zag ik de vacature bij Manteling. De tekst sprak me meteen aan. Toen dacht ik: misschien moet ik het allebei doen. Uiteindelijk koos ik naast de adviesraad ook voor Manteling. Hier ging het over echte mensen, niet over beleid."

Na een verkennend gesprek met twee coördinatoren van Manteling begon Els vrijwel direct met intakes. "Eerst alleen in Veere en nu doe ik heel Walcheren. Eens per twee weken ga ik bij mensen op bezoek. Vaak zijn het mensen met een psychische kwetsbaarheid. Dat spreekt me ook het meeste aan, dat is toch een beetje mijn ding!"

Geen hulpverlener, wel betekenisvol

Els heeft een achtergrond als manager GGZ en werkte daarnaast een paar uur als hulpverlener. "Ik moest wel leren het anders te doen. Niet te diep gaan. Als vrijwilliger stel je geen doelen. Je biedt ruimte. Bij Manteling mag iemand gewoon wennen. En ook nee zeggen. Dat is zó waardevol."

"Ik denk dat we als Manteling en ik dus als vrijwilliger, goed werk doen. De mensen die een beroep doen op Manteling zijn vaak eenzaam en maken moeilijk contact. Ze hebben een klein of helemaal geen sociaal netwerk en zijn vaak psychisch kwetsbaar. Om die iets te bieden waardoor ze wat gemakkelijker contact kunnen leggen, dat vind ik leuk om daaraan mee te werken."

Ze benadrukt het verschil met haar vorige werk: "Geen urenregistratie, geen laptop op schoot. Gewoon tijd om te luisteren, echt contact. Mensen kunnen even ademen."

Koppelingsgesprek is belangrijk

Een belangrijk onderdeel van haar vrijwilligerswerk bij Manteling is het kennismakingsgesprek tussen deelnemer en vrijwilliger. "Dat is altijd een dingetje. Zeker bij mensen die onzeker zijn of al vaak teleurgesteld."

"Dan weet je: dit doet er echt toe"



Je zit toch met drie onbekenden bij elkaar." Ze probeert dan de spanning weg te nemen: "Ik zeg altijd: 'Je hoeft nu geen ja of nee te zeggen. Ik bel jullie later allebei apart op.' Zo maken we het veilig."

"En natuurlijk zijn er ook contacten waar je denkt: "Dat klopt vanaf het eerste moment, daar hoef ik helemaal niks te doen."

Een koppeling die blijft

Els vertelt over iemand in een beschermde woonvorm: "Extreem angstig, bang voor mensen en voor ruimtes." Ze belde steeds af, durfde het contact eigenlijk niet aan. Met veel geduld kwam de ontmoeting er."

"En het klikte! Nu zijn ze al ruim een half jaar maatjes. Laatst kreeg ik een foto van hen samen. Stralend bij een voordeur. Het contact is flexibel: soms spreken ze af, soms niet. Maar er is verbinding. Dat is goud waard." "Dan weet je: dit doet er echt toe. Dat is de meerwaarde van Manteling."

Ondersteuning, gehoord worden

"Ik voel me gezien door de coördinatoren. Er is altijd ruimte voor overleg. Ik denk dat we in de toekomst steeds actiever in moeten gaan zetten op ondersteuning bij psychische problematiek. Dat zien we toenemen de laatste tijd."

Verbinding langs twee kanten

Els benadrukt dat het werk haar zelf ook verrijkt: "Ik kan langer luisteren, meedenken, echt aanwezig zijn. Het is zinnig, ja. Maar het voelt ook gewoon goed. Je doet iets voor een ander, maar ook voor jezelf. Je blijft in contact, je blijft scherp."

Ze lacht: "En zelfs als je zelf ouder wordt, kun je op die manier iets doen aan je eigen leefsituatie. Je blijft actief, betrokken. Dat houdt je jong."

"Het is zinnig. Maar daarnaast voelt het ook goed"

Ruimte voor initiatief

Op de vraag of ze zelf nog ideeën heeft voor de organisatie, antwoordt Els zonder aarzelen: "Zeker! Er zit zoveel kracht in het netwerk van vrijwilligers zelf."

"Daarnaast: maak als Manteling nog meer gebruik van de mogelijkheden die vrijwilligers hebben. De vrijwilligers hebben veel kennis en levenservaring die nog meer ingezet zou kunnen worden. Soms zit het gewoon in nog slimmer gebruik van wat je al in huis hebt."



Ook iets voor jou?

Ben je geïnspireerd geraakt door de verhalen van onze vrijwilligers en wil je je ook inzetten voor een ander? Een luisterend oor bieden, samen een wandeling maken of iemand bijstaan in de laatste levensfase? Dan is vrijwilligerswerk bij Manteling misschien wel precies wat je zoekt. Met een klein gebaar kun je een groot verschil maken in iemands leven.

Waarom vrijwilligerswerk bij Manteling?

- Je doet zinvol werk en maakt écht verschil
- Je ontmoet bijzondere mensen
- Je ontvangt begeleiding, trainingen en waardering
- Je krijgt de kans om met andere vrijwilligers bij elkaar te komen
- Je bepaalt zelf hoeveel tijd je inzet

Er is altijd iets wat jij jou past

Je kiest zelf wat bij jou past. Wij zorgen voor een goede match, begeleiding en ondersteuning. Of je nu veel of weinig tijd hebt, jong bent of al met pensioen – bij Manteling is er altijd iets wat bij jou past. Samen kijken we wat jij kunt en wilt betekenen.

Meer weten over vrijwilligerswerk bij Manteling? Neem contact met ons op of bekijk onze vacatures. We maken graag kennis met je!

Kijk op www.manteling.nu voor meer informatie of bel of mail ons via 0118 55 35 30 of info@manteling.nu



Met dank aan de vrijwilligers die wij mochten interviewen

Els de Blok, Jonathan van den Broeke, Ria d'Hont, Jan de Kam, Ron Keijzer,
Jos Vaessen, Anita Verhage en Marijke Zuidwijk

Kousteensedijk 7
4331 JE Middelburg
0118 55 35 30 (09.00 tot 13.00 uur)
info@manteling.nu | www.manteling.nu

