

# Existentiële kwetsbaarheid en veerkracht in vrijwilligerswerk met ouderen

Auteurs: Laurine Blonk

**Kernwoorden:** Existentiële benadering eenzaamheid, Kwetsbaarheid, Ouder worden, Veerkracht, Vrijwilligerswerk, Zingeving

**Het gangbare beeld van vrijwillige inzet is dat een veerkrachtige vrijwilliger hulp biedt aan een kwetsbare oudere. De tegenstelling tussen kwetsbaarheid en veerkracht is echter simplistisch en stigmatiserend. We moeten deze tegenstelling achter ons laten en verbindingen tussen vrijwilligers en ouderen anders bekijken.**

## Kwetsbare hulpvragers en veerkrachtige vrijwilligers

De eerste Covid-19 golf in Nederland bracht een enorme beweging op gang van vrijwilligers die ouderen wilden helpen. Het aanbod was echter veel groter dan de vraag. In Groningen leverde de oproep 'Heel Groningen Helpt' 1200 potentiële vrijwilligers op, tegenover 12 hulpvragen. Andere lokale initiatieven, en digitale platforms als Ready2Help en Coronahelpers, lieten een vergelijkbaar beeld zien.

In de wetenschappelijke literatuur, in beleid en in vrijwilligerspraktijken is juist veel aandacht voor ouderen die zelf als vrijwilliger actief worden. In de programma's van het ministerie van VWS 'Langer Thuis' en 'Eén tegen Eenzaamheid' wordt niet alleen gesproken over de vrijwillige ondersteuning van ouderen, maar ook over wat ouderen aan anderen te bieden hebben als betrokken burgers en (potentiële) vrijwilligers.

In beide benaderingen van vrijwilligerswerk klinken culturele beelden door over ouderdom, kwetsbaarheid en veerkracht. Ouderen zijn ofwel kwetsbaar en hulpbehoevend, ofwel sociaal actief en van betekenis voor anderen. Het potentieel van de derde levensfase wordt tegengesteld aan de kwetsbaarheid die zich zou concentreren in de vierde levensfase (Higgs & Gilleard, 2015). Aandacht voor wat ouderen (nog) kunnen en wat zij te bieden hebben, kan zowel negatieve stereotypering van 'kwetsbare ouderen' tegengaan, als ouderen aanspreken op hun mogelijkheden in plaats van op hun problemen.

Het is belangrijk om de potentie van ouderen te erkennen. We doen er echter goed aan om daarbij de schijntegenstelling tussen kwetsbaarheid en veerkracht achter ons te laten. Existentiële kwetsbaarheid is inherent aan het menselijk bestaan (Nussbaum, 2001) en verdwijnt niet op het moment dat een oudere vrijwillig actief wordt. Voor een zinvol leven, en zinvol ouder worden, is het daarom niet afdoende om sociaal actief te blijven en negatieve stereotypering als 'kwetsbaar' te vermijden. We moeten ook een goede omgang vinden met existentiële kwetsbaarheid (Laceulle, 2018; Machielse, 2018).

In dit artikel verken ik de mogelijkheden daartoe aan de hand van wat filosoof Ami Harbin '*disorienting experiences*' noemt, wat ik vertaal als ontregelende ervaringen. Zij vraagt zich af wat voor sociale praktijken nodig zijn om goed met existentiële kwetsbaarheid om te gaan. Vervolgens werk ik uit hoe juist vrijwilligerswerk zo'n sociale praktijk kan vormen aan de hand van wat antropoloog Cheryl Mattingly schrijft over omgaan met kwetsbaarheid en socioloog Richard Sennett schrijft over sociale rollen.

## Existentiële kwetsbaarheid

Harbin werkt in '*Disorientation and Moral Life*' (2016) uit hoe existentiële kwetsbaarheid inherent is aan het menselijk leven, en wel in de vorm van ontregelende ervaringen. Dit type ervaringen zet onze verhouding tot onszelf, tot anderen en ons besef van wat het leven de moeite waard maakt op zijn kop. Vanzelfsprekende ankerpunten in het leven kunnen we niet langer hanteren en we vragen ons af hoe we met ons leven verder moeten – we zijn gedesorienteerd. Ontregelende ervaringen zijn er in vele soorten en maten en kunnen zich op alle leeftijden voordoen. Ontregeling kan ons overkomen, door bijvoorbeeld het plotselinge verlies van een dierbare of onze gezondheid, maar ook samenhangen met stappen die we zelf nemen, zoals bij een verhuizing. Het kan gaan om een kortstondige gebeurtenis of omstandigheid, maar zich ook uitstrekken over een langere periode, zoals ervaringen die samenhangen met het ouder worden zelf.

Harbin is kritisch op de manier waarop we in de culturele beeldvorming deze existentiële kwetsbaarheid contrasteren met 'goed', alledaags functioneren. Volgens Harbin zien we de ontregeling als een tijdelijke fase, waarbij mensen moeten worden gesteund en geholpen om die fase zo snel mogelijk achter zich te laten en een nieuwe oriëntatie te vinden op wie ze zijn en wat hun leven de moeite waard maakt. De steun vanuit onze sociale omgeving of van professionals, die ons kan helpen om 'veerkrachtig' te reageren op de ontregelende ervaring, kan óók een sociale norm uitdrukken die onze relatie tot onszelf en elkaar nadelig beïnvloedt. De impliciete boodschap is namelijk dat wie (nog steeds) ontregeld is, gedurende die periode tot weinig in staat is of aan anderen te bieden heeft. Omwille van ons gevoel van eigenwaarde geven we ontregeling liever niet toe aan onszelf, en kunnen of willen we deze lang niet altijd met anderen delen. Dit maakt ook dat we ontregeling met weinig steun doorleven en waardering en verbondenheid moeten missen. Harbins analyse maakt duidelijk hoe de gangbare tegenstelling tussen kwetsbaarheid en veerkracht stigmatiserend kan zijn voor iedereen die het met ontregeling moet zien uit te houden. Juist bij ouder worden is dit extra problematisch, omdat veel ontregelende ervaringen een aanhoudend of onomkeerbaar

karakter hebben, bijvoorbeeld op het gebied van relaties of gezondheid. De vraag is hoe we potentie kunnen blijven zien en erkennen, bij onszelf en bij anderen, te midden van ontregeling.

### **Omgaan met existentiële kwetsbaarheid**

Harbin stelt voor om mensen niet op hun 'veerkracht' aan te spreken, maar om sociale praktijken te ontwikkelen waarmee we mensen tijdens hun ontregeling kunnen blijven includeren en voor vol blijven aanzien. Concreter: mensen moeten in zulke praktijken een welwillend, niet-oordelend oor vinden om ervaringen te kunnen delen, en ook bij ontregeling in verbinding kunnen staan met betekenisvolle dimensies van hun leven, "*to being able to care for loved ones, enjoy their relationships, do meaningful activities and/or work, and pursue long-term and short-term projects*" (p. 161).

Anders dan het beeld van veerkrachtige vrijwilligers die kwetsbare ouderen helpen suggereert, kan juist vrijwilligerswerk zo'n inkluderende sociale praktijk zijn. Naast het niet-oordelende, luisterend oor dat vrijwilligers kunnen bieden, biedt zelf actief worden als vrijwilliger ook een mogelijkheid om bij ontregeling betekenisvolle activiteiten te doen of verbindingen aan te gaan. Tijdens de ontregeling door Covid-19 kan vrijwilligerswerk bijvoorbeeld een manier zijn voor mensen om zich op een andere, zinvolle manier met hun omgeving te verbinden.

### **Sociale veerkracht in het vrijwilligerswerk**

Niet alleen stelt Harbin met haar perspectief op existentiële kwetsbaarheid voor om kwetsbaarheid en veerkracht niet tegenover elkaar te denken, ze verlegt ook het accent van de vermogens van het individu naar veerkracht als een collectief vermogen, ingebed in praktijken. Het is niet het individu dat ontregeling te boven moet zien te komen, al dan niet met de hulp van anderen, het draait om het vermogen van de praktijk om het potentieel voor betekenisvolle activiteiten en verbindingen te zien en te erkennen, zonder daarmee de ontregeling te ontkennen of te verdringen.

Een tijd na het overlijden van de vrouw van Jan, stelde Wijnand aan Jan voor om samen vrijwilliger te worden bij het buurtcentrum. Wekelijks zorgen ze nu samen voor de koffie-ochtend. Meestal verwelkomt Wijnand de gasten, en breekt hij het ijs aan tafels waar mensen elkaar nog niet kennen met zijn anekdotes. Jan zorgt voor de koffie en thee, hij beweegt heen en weer tussen de zaal en de keuken om koffie bij te zetten en servies af te ruimen. Sommige weken neemt Jan zelf plaats aan een van de tafels.

De antropologe Cheryl Mattingly (2014) biedt een invalshoek om deze 'sociale veerkracht' verder te verduidelijken. Zij bestudeert hoe mensen in weerwil van ingrijpende levensgebeurtenissen streven om een zinvol leven samen met anderen vorm te geven. Dit vormgeven gebeurt volgens haar niet door inzichten of besluiten in een moment van crisis of reflectie. Het is een proces van al tastend bijstellen van het zelfbeeld, levenshouding, relaties en aspiraties. Sociale praktijken kunnen daarbij een soort 'experimenteerruimtes' vormen waar je ervaring op kunt doen met een andere levenshouding of zelfbeeld, een ander soort verbinding aan kunt gaan, of je committeren aan andere projecten. Hieruit volgt dat een sociale praktijk geen antwoord moet willen hebben op ontregeling, maar de mogelijkheden kan vergroten voor mensen om zelf een creatieve en passende omgang te ontwikkelen.

Een sociaal vermogen dat van belang is voor zulke 'experimenten' wordt omschreven door socioloog Richard Sennett (1977) als 'play-acting'. Dit concept raakt zowel aan spel ('play') als aan theater ('acting') en verwijst naar het vermogen om middels sociale rollen en verwachtingen tot betekenisvol contact te komen. Anders dan bij persoonlijke relaties, staat 'play-acting' ons een lossere en meer speelse verhouding tot onszelf en elkaar toe, waarbij onze handelingen en communicatie niet hoeven samen te vallen met wie we ten diepste zijn of hoe we ons ten diepste voelen. Juist bij ontregeling is 'play-acting' een waardevol vermogen, omdat we tegelijkertijd ontregeld kunnen zijn maar ook verbinding kunnen maken, steun en zorg kunnen bieden of samen iets ondernemen. Vrijwilligerswerk biedt veel mogelijkheden voor 'play-acting'. Als vrijwilliger of deelnemer neem je een bepaalde rol in, waar bepaalde verwachtingen aan verbonden zijn en waar je in toegerust en ondersteund wordt, zonder dat dit betekent dat er sprake moet zijn van een veerkrachtige vrijwilliger en een kwetsbare hulpvrager. De initiële hulpvrager biedt bijvoorbeeld op haar of zijn beurt steun aan het vrijwilliger-maatje, wanneer deze door een moeilijke tijd gaat. De actieve vrijwilliger die thuis komt te zitten vanwege Covid-gerelateerde beperkingen ervaart waardering en verbondenheid door het contact dat de vrijwilligerscoördinator blijft onderhouden. Terwijl de vrijwilliger langskomt om de tuin op te knappen, luistert zij of hij naar het verhaal van de oudere. Of de oudere luistert naar het verhaal van de vrijwilliger. Sommige georganiseerde ontmoetingen groeien uit tot vriendschappen.

### **Betekenisvolle verbindingen**

Het gangbare beeld van een veerkrachtige hulpbieder en een kwetsbare, oudere hulpvrager is simplistisch en stigmatiserend. Voor een goede omgang met existentiële kwetsbaarheid hebben we sociale praktijken nodig waarin mensen voor vol worden aangezien en geïnccludeerd blijven tijdens ontregeling, en in verbinding kunnen blijven of komen met andere betekenisvolle kanten van hun leven.

Dit beeld van een veerkrachtige hulpbieder en een kwetsbare oudere doet bovendien de waarde van vrijwilligerswerk tekort. Vrijwilligerswerk vormt een sociale praktijk waar een goede omgang met existentiële kwetsbaarheid mogelijk is. In en door vrijwilligerswerk is het mogelijk om creatief om te gaan met verschillende sociale rollen, en zo op de tast een zinvol leven met anderen vorm te geven ondanks (of zelfs dankzij) ontregelende ervaringen.

Vrijwilligersbeleid kan zo een belangrijke bijdrage leveren aan zinvol ouder worden. Er zijn daarbij twee belangrijke aandachtspunten voor beleidsmakers. De eerste is dat kwetsbaarheid en veerkracht niet tegenover elkaar staan. Met vrijwillig actief worden verdwijnt existentiële kwetsbaarheid niet. Ook is vrijwillig actief worden niet altijd passend. Steun ontvangen en iets doen voor een ander zijn twee verschillende kanten van dezelfde medaille: het vermogen om een zinvol leven samen met anderen vorm te geven. De tweede is dat we niet uitsluitend moeten kijken naar de toeleiding van ouderen naar vrijwilligerswerk, maar vooral hoe vrijwilligerspraktijken het sociale vermogen onder deelnemers en vrijwilligers kunnen bevorderen om potentie voor betekenisvolle verbindingen en activiteiten te zien zonder ontregeling te ontkennen of verdringen.

Erken de expertise, en ondersteun de rol van vrijwilligerscoördinatoren die deelnemers en vrijwilligers daartoe kunnen toerusten en begeleiden.

---

## Auteurs

### Laurine Blonk

Laurine Blonk ([L.blonk@uvh.nl](mailto:L.blonk@uvh.nl)) is filosoof en kwalitatief onderzoeker. Haar promotieonderzoek naar de bijdrage van vrijwilligerswerk aan zinvol ouder worden, is verbonden aan het programma Samen Ouder Worden, onderdeel van het VWS-programma Langer Thuis en uitgevoerd door Vereniging NOV en elf landelijke vrijwilligersorganisaties. Zie <https://www.nov.nl/samenouderworden/over/default.aspx>.

---

## Literatuurlijst

1. Harbin, A. (2016). *Disorientation and Moral Life*. Oxford: Oxford University Press.
2. Higgs, P. & Gilleard, C. (2015). *Rethinking old age: Theorising the fourth age*. London: Palgrave MacMillan.
3. Laceulle, H. (2018). *Aging and Self-Realization. Cultural Narratives about Later Life*. Bielefeld: Transcript Verlag.
4. Machielse, A. (2018). Een trendbreuk in eenzaamheid? Actieprogramma 'Eén tegen eenzaamheid'. *Geron* 20(4), 50-52.
5. Mattingly, C. (2014). *Moral Laboratories. Family Peril and the Struggle for a Good Life*. Berkeley: University of California Press.
6. Nussbaum, M. (2001). *The Fragility of Goodness: Luck and Ethics in Greek Tragedy and Philosophy*. Cambridge: Cambridge University Press.
7. Sennett, R. (1977). *The Fall of Public Man*. New York: Alfred A. Knopf